ГОТОВИМ СУШИ, РОЛЛЫ, САШИМИ

БЛЮДА ЯПОНСКОЙ КУХНИ

- Блюда из риса
- Блюда с лапшой
- Суши, сашими и роллы
- Супы и овощные блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Блюда из яиц и тофу

桜

Домашняя библиотека

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Японская кухня базируется на рисе, овощах, рыбе и морепродуктах и считается во всем мире самой полезной и сбалансированной. Блюда японской кухни незначительно подвергаются тепловой обработке, а такие как сашими, вообще её не проходят и, соответственно, сберегают все полезные вещества в неизменном виде. Японские повара стремятся сохранить натуральный вкус продуктов, поэтому они стараются не смешивать их и применяют немного приправ и пряностей.

В Японии существует древняя традиция соответствия еды времени года. Ранней весной японцы готовят блюда из молодых зеленых овощей – горошка, фасоли, бобов, побегов бамбука и фасоли, различной листовой зелени – салата и шпината, практически не подвергая или слегка подвергая их тепловой обработке. Весной на побережье скапливается большое количество различных моллюсков, которых тоже едят в сыром виде. По рекам на нерест идет форель – прекрасная рыба для сашими. Все это является в данный момент основной пищей японцев.

Особенность японской кухни – не только натуральность, но и простота. Японцы не тратят много времени на приготовление еды, они очень любят готовить прямо во время еды и есть во время приготовления пищи.

- Готовим суши, роллы, сашими. Блюда японской кухни
  - Японская кухня

Готовим суши, роллы, сашими. Блюда японской кухни
Автор: Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.А

Японская кухня

Японская кухня базируется на рисе, овощах, рыбе и морепродуктах и считается во всем мире самой полезной и сбалансированной. Блюда японской кухни незначительно подвергаются тепловой обработке, а такие как сашими, вообще её не проходят и, соответственно, сберегают все полезные вещества в неизменном виде. Японские повара стремятся сохранить натуральный вкус продуктов, поэтому они стараются не смешивать их и применяют немного приправ и пряностей.

В Японии существует древняя традиция соответствия еды времени года. Ранней весной японцы готовят блюда из молодых зеленых овощей – горошка, фасоли, бобов, побегов бамбука и фасоли, различной листовой зелени – салата и шпината, практически не подвергая или слегка подвергая их тепловой обработке. Весной на побережье скапливается большое количество различных моллюсков, которых тоже едят в сыром виде. По рекам на нерест идет форель – прекрасная рыба для сашими. Все это является в данный момент основной пищей японцев.

Летом ассортимент рыбы расширяется – это тунец, ставрида, морской окунь, меч-рыба. К этому времени стручковые овощи – горох, бобы и фасоль приобретают спелость, поэтому блюда из них уже слегка отваривают. В начале лета появляются японские фрукты и ягоды.

Осень – это пора сайры, морского леща, скумбрии, лосося, а также мяса во всех видах. Осенью созревают баклажаны, появляются в изобилии фрукты и овощи.

Зима – это время дайкона, цитрусовых, рыбы фугу, морского черта и корюшки, мяса во всех видах.

Мясо в Японии употребляется в незначительных количествах, молоко вообще исключено из рациона.

Традиционный завтрак среднестатистического японца состоит из чашки отварного риса, чашки супа, чаще супа с мисо, омлета, овощей и небольшого количества рыбы.

Обед – это чашка отварного риса, чашка супа и основное блюдо, состоящее из продуктов, отличающихся способом приготовления. Такими продуктами могут быть отварное мясо или отварная рыба с морепродуктами, жареное мясо или жареная рыба с морепродуктами, а также сашими.

Во многих японских блюдах, в том числе в супах часто применяется паста мисо, приготовленная из ферментированных соевых бобов. Различают три вида мисо – белое, красное и

черное. Белое мисо более легкое. Самое крепкое – черное мисо. Паста мисо очень соленая с резким специфическим запахом, непривычным для европейцев. Мисо широко применяется в качестве приправы для соусов и маринадов, добавок в различные блюда. Из глубокой древности мисо дошел до наших дней, японцы готовили его еще 8 веков назад.

Самое широкое распространение получил соевый соус, который прекрасно сочетается практически со всеми блюдами и употребляется в Японии повсеместно. Это натуральная приправа из переработанных бобов и пшеничной муки. Различают светлый и темный соевый соус. Светлый – более мягкий и ароматный, отлично сочетается с белым мясом, рыбой, морепродуктами и овощами. Темный – более терпкий, используется в основном для мясных блюд.

В национальной кухне широко применяется японский уксус, мирин и сакэ. Эти приправы готовятся из риса. Рисовый уксус очень мягкий и ароматный по сравнению с обычным винным уксусом. Сакэ – рисовая водка, используется не только в кулинарии, но и как крепкий напиток, употребляемый в торжественные дни и праздники. Летом сакэ пьют холодным, а зимой – подогретым.

Мирин – сладкое рисовое вино сиропообразной консистенции, используется в кулинарии, его крепость составляет около 14 градусов, добавляют мирин во многие блюда, соусы и маринады, он придает блюдам сладкий, приятный мягкий вкус.

Во многих японских блюдах присутствуют грибы, их используют для приготовления бульонов, для изменения вкуса блюда, особенно часто применяются грибы в праздничной еде. В Японии произрастает много различных грибов. Чаще всего используются сиитаке – древесные грибы, растут весной и осенью под деревьями, но основные поставки грибов в продажу идут с плантаций. Грибы обладают большой питательностью, они содержат достаточно витаминов, белков, клетчатки и микроэлементов. Сушеные сиитаке приобретают более выраженный приятный грибной аромат и вкус. Другим распространенным видом являются грибы енокитаке. Это зимние грибы на длинных тонких ножках с небольшими шляпками, напоминающие опят, появляются они зимой на пнях хурмы и тополя. В продажу поступают в основном культивированные енокитаке. Енокитаке можно употреблять в сыром виде в различных салатах, они хорошо сочетаются со многими продуктами, используются в супах и горячих блюдах, подходят для барбекю и шашлыков. Ещё популярен в Японии гриб симэдзи, мясистый гриб на толстых ножках растёт семейками осенью под

деревьями. Используется для приготовления супов, различных рагу, хорошо сочетается с рисом.

На стволах красных сосен произрастают грибы мацутаке, напоминающие наши шампиньоны. Эти грибы растут только в дикой природе и не выдерживают сушки. Используются в кулинарии нечасто ввиду своей дороговизны.

Японцы едят много водорослей. Основная водоросль японской кухни – большая бурая водоросль комбу, обладает приятным ароматом, содержит много йода, кальция и клетчатки. Комбу применяется для приготовления бульона даси, для ароматизации риса, используется в различных блюдах.

Для приготовления суши и роллов применяется нори – морская красная водоросль, сушеные листья этой водоросли очень тонкие и прочные, напоминают пленку.

Водоросль вакамэ, обладающая нежным ароматом и освежающим вкусом, часто используется для приготовления супов, овощных блюд и салатов.

В Японии существует блюдо, скорее даже способ приготовления пищи, называемый темпура. Это понятие пришло с запада еще в средние века. Темпура обычно готовится из овощей, рыбы, морепродуктов и мяса. Приготовление этого блюда заключается в следующем: готовят жидкое тесто, обмакивают в него продукты и обжаривают во фритюре. Подаётся темпура на общем блюде с различными соусами.

Особенность японской кухни – не только натуральность, но и простота. Японцы не тратят много времени на приготовление еды, они очень любят готовить прямо во время еды и есть во время приготовления пищи. На середину стола ставят переносную газовую или электрическую плитку, нагревают соответствующую для приготавливаемого блюда посуду и готовят незамысловатое кушанье, вынимая уже приготовленную еду и закладывая новую порцию. Каждый из сидящих за столом наливает в свою порционную чашку соус, кладет по вкусу специи. Приготовленная еда выкладывается на общее блюдо, каждый берет кусок блюда, обмакивает его в соус. Часто так проходит не только семейная трапеза, но и праздничные обеды с приглашенными гостями.

О культуре застолья, традициях, церемониях и этикете

Японцы бережно соблюдают свои национальные традиции, особенно проявляющиеся в праздновании различных торжеств – не только семейных, но и общенациональных. Самый важный и любимый праздник – Новый год. Испокон веков в новогоднюю полночь главным блюдом стола являлась лапша соба. Поскольку в последний день старого года все жители Японии обычно всегда были заняты подведением итогов уходящего года, им не оставалось времени для приготовления торжественных блюд и лапша соба, как быстро приготавливаемая еда, их всегда выручала. Таким образом, это блюдо вошло в общенациональные традиции. Новый год по настоящему празднуется только первого числа наступившего года. В этот день японцы идут в храмы и молятся о счастье и удаче в новом году. Затем накрывается праздничный стол, всевозможные блюда подаются в красивых расписных лакированных коробках и символизируют процветание и счастье. Обычно Новый год празднуется не менее трех дней, в это время люди ходят в гости друг к другу.

Праздник наступления весны отмечается в феврале, при этом проводится определенный ритуал с бобами с целью изгнания злых духов, затем каждый участник ритуала съедает столько вареных бобов, сколько ему лет.

Особо почитаемы праздники – Дни весеннего и осеннего равноденствия 22 марта и 22 сентября соответственно. Каждый такой праздник начинается за три дня до равноденствия и заканчивается через три дня после равноденствия, т. е. длятся они по неделе. В эти дни японцы неизменно отдают дань уважения своим предкам – посещают кладбища и обязательно употребляют в пищу ярко красные бобы адзуки.

Не обходятся без внимания праздники зимнего и летнего солнцестояния. В праздник зимнего солнцестояния считается необходимым принять горячую ванну с соком плодов цитрусовых и съесть жидкую рисовую кашу с тыквой, что помогает безболезненно перенести холодное время года. Летом в Японии наступает целая череда празднеств с пикниками у рек и на воде в лодках, обязательным атрибутом летних праздников является напиток саке, различные фейерверки, горящие костры и танцы в специальных летних кимоно. Особо почитаем ритуал, называемый обон, проводящийся в середине августа. В это время все японцы стараются вернуться в свои родные края и посетить

могилы предков. Кроме этого, в Японии существует целая серия менее масштабных праздников, таких как день детей, день цветов, дни полнолуния, день рисовой каши с семью травами и другие. Для каждого праздника готовятся свои особые ритуальные блюда, символизирующие конкретное торжество, подаются специальные напитки, надеваются национальные кимоно. Особое внимание уделяется этикету. Каждому гостю блюда подаются в красивой фарфоровой посуде на индивидуальном подносе. В течение всей трапезы используется только одна пара палочек для еды, причем палочки следует положить строго параллельно краю стола. Маринованная рыба и морепродукты, а также овощи и соленья обычно выкладывают на общие тарелки и ставят на середину стола, чтобы гости могли взять эти кушанья сами. Если вам наливают напиток, то чашку полагается держать в руке. Обычно праздничная трапеза начинается с закусок и прозрачного супа, затем следует гриллированное блюдо, паровое блюдо, тушеное блюдо, жареное блюдо с различными салатами и, наконец, вареный рис, суп-мисо и соленья. Завершается трапеза фруктами и зеленым чаем.

Следует немного сказать о японской чайной церемонии. Это довольно длительная церемония со сложным ритуалом. Суть этой церемонии европейцам понять трудно. Японских девочек начинают обучать тонкостям проведения чайной церемонии с детского возраста. Различают несколько основных видов чайной церемонии:

официальная – проводится с 11 или 12 часов дня,

утренняя – проводится в 6 часов утра и только летом,

вечерняя – проводится с наступлением сумерек и только зимой,

предзакатная – проводится в 16 часов, начиная с середины зимы,

а также чайная церемония, устраиваемая после завтрака или обеда, и церемония для неожиданных гостей.

В Японии пьют только зеленый чай; воду и фарфоровый заварочный чайник нагревают до 60 градусов и заваривают этой водой чай из расчета 1 чайная ложка чая на стакан (200 мл) воды. Время настаивания чая около 3 минут, такой щадящий способ заваривания чая сохраняет в этом напитке максимум аромата, что и ценится японцами. Пьют чай очень маленькими глотками, медленно и без сахара из очень маленьких чашечек объемом не более 50 мл. Каждый участник чайной церемонии за столом занимает место в соответствии со своим общественным положением. Хозяин растирает в фарфоровой ступке зеленый чай в порошок, заваривает густой чай, наливает в специальную чашку

и все участники церемонии пьют чай маленькими глотками из этой чашки, передавая ее друг другу. Затем хозяин заваривает обычный зеленый чай, разливает его в чашки и подает каждому гостю в отдельной чашке. Во время церемонии гости любуются посудой, предметами искусства, цветами. Все аксессуары, используемые в чайной церемонии, в том числе и одежда участников церемонии должны строго соответствовать времени года. Беседа ведется в основном между хозяином церемонии и самым почетным гостем, который занимает место во главе стола. Остальные участники вежливо слушают беседу. Церемония может быть весьма утомительной, поскольку длиться она, как правило, несколько часов.

Словарь японских кулинарных терминов, используемых в данной книге

Бобы адзуки – мелкие бобы разного цвета – красного, зеленого, желтого и белого. Красные бобы часто используются в праздничных блюдах.

Вакамэ – сушеная бурая водоросль.

Васаби – японский морской хрен, продается в виде пасты или порошка.

Гиннан или орехи гинкго – плоды японского клена, продаются в свежем виде в скорлупе или очищенными, а также сушеными или законсервированными.

Гобо – корень лопуха.

Дайкон – японская редька.

Даси – основной бульон для супов.

Даси комбу – сушеная бурая водоросль.

Даси мото – рисовые изделия в виде гранул.

Зелень адзисо – съедобная зелень.

Каботя – японская тыква.

Кацуобоси – сушеные рыбные хлопья.

Комбу – большая бурая водоросль, называемая морской капустой.

Коннияку – растение, родственное ямсу, выпускается промышленностью в виде желеобразных брикетов.

Крыжанат – съедобное растение.

Макису – бамбуковый коврикАциновка или салфетка для скручивания роллов.

Моти – выпускаемые промышленностью рисовые лепешки, булочки или пирожные из клейкого риса. Пирожные моти обычно бывают начинены сладкой пастой из бобов адзуки.

Нигири – маленькие суши в виде колобков и треугольников.

Нори – водоросль, продается в виде высушенных пластин в полиэтиленовой упаковке.

Сакэ (допустимая транскрипция “саке”) – традиционное рисовое вино, применяется также в кулинарных целях.

Сашими – маленькие кусочки свежей сырой или маринованной рыбы.

Ситими тогараси – выпускаемая промышленностью распространенная приправа из семи компонентов: семян жареного кунжута, семян мака, конопли и колючего ясеня, а

также перца чили, зелени сисо и водоросли нори.

Сисо – растение, родственное мяте, но по вкусу напоминает базилик.

Сиро мисо – приправа из ферментированных бобов и риса.

Соус якинику но таре – соус, выпускаемый промышленностью, на основе соевого соуса, используется для барбекю.

Су меси – маринованный рис, обязательный компонент всех видов суши, также используется как гарнир или самостоятельное блюдо.

Суши – маленькие рулетики из су-меси с тонкими ломтиками сырой рыбы.

Тофу – соевый сыр или творог.

Тэмаки – конусовидные роллы с различными начинками.

Уромаки – роллы с водорослями внутри ролла.

Умэбоси – острые маринованные сливы.

Футомаки – большие цилиндрические роллы с большим количеством ингредиентов.

Хосомаки – небольшие цилиндрические роллы с одним видом начинки.

Чили – красный острый перец.

Чашка и стакан, упоминаемые в тексте в качестве мерительных ёмкостей, по объему равны 200 мл.

Блюда из риса

Распространенным продуктом питания в Японии является рис. Рис начали возделывать еще задолго до нашего тысячелетия. В настоящее время в Японии культивируется несколько сотен сортов риса. Чаще всего в кулинарии используется короткозерный рис. Основная особенность всех сортов японского риса заключается в том, что при варке он становится немного липким. Кроме сортовых признаков, различают рис и по степени обработки. Например, коричневый рис (генмаи) – зерно очищено только от внешней оболочки. Этот рис обладает наибольшей питательностью, содержит широкую палитру различных компонентов, белков и клетчатки и широко используется в приготовлении всевозможных блюд. Готовят такой рис из расчета 1 часть риса на 2 части воды. Хорошо промытый рис залить водой, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне около 40 минут.

В Японии также широко используется короткозерный шлифованный белый рис (мотигоме). Этот рис полностью очищен от всех оболочек, тем самым несколько теряет свою питательность. Чтобы сварить мотигоме, его необходимо промыть и замочить на ночь в холодной воде. Обычно мотигоме варят в пароварке. За счет содержания в нем большого количества белка и сахара сваренный рис становится плотным и липким. Готовый липкий рис растирают, формируют из него небольшие шарики, высушивают и в дальнейшем используют для приготовления рисовых пирожных (моти). Также мотигоме используется для производства рисового вина – мирин.

Японцы едят рис три раза в день в качестве основного блюда или гарнира. Рис также является основным компонентом суши.

Для гарниров используют простой отварной рис, варят такой рис из расчета 200 г риса на 250 мл воды. Предварительно рис тщательно промыть в холодной воде не менее 3-х раз, каждый раз сливая воду. Хорошо промытый рис откинуть на сито и выдержать 30–40 минут, за это время рис впитает в себя всю оставшуюся на нем влагу и в дальнейшем не будет развариваться. Затем подготовленный рис выложить в глубокую металлическую кастрюлю с толстым дном, залить водой, так чтобы кастрюля была заполнена водой не более чем на 1/3 ее объема, довести до кипения и на слабом огне под крышкой проварить около 10–15 минут. Как только рис впитает всю воду и начнет немного потрескивать, снять с огня и, не открывая крышки, выдержать его еще около 15 минут на горячей плите.

Для приготовления рисовой каши на 1 часть риса берут 3–4 части воды.

Рис с бобами

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Сухие красные бобы – 0,3 стакана
Жареные зерна кунжута – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Бобы промыть, залить двумя стаканами холодной воды и отварить в ней бобы в течение 10 минут.

Рис хорошо промыть, выложить в кастрюлю, залить половиной отвара бобов, подлить немного воды, перемешать и оставить на 4 часа. Затем к рису добавить проваренные бобы, влить еще немного отвара, перемешать. Блюдо выложить в пароварку и пропарить 15 минут, добавить оставшийся отвар и пропарить 30 минут. По истечении этого времени пароварку выключить, немного подождать, открыть крышку пароварки, блюдо перемешать смоченной водой деревянной лопаточкой и посыпать смесью кунжутных зерен с солью.

Это блюдо можно подавать в качестве гарнира с тушеными овощами, грибами, жареной рыбой и мясными продуктами.

Рис с горохом

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Горох – 0,5 чашки
Сакэ – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления Рис хорошо промыть, откинуть на бамбуковое сито и оставить на 40 минут. Затем рис засыпать в кастрюлю, залить подсоленной водой, смешанной с сакэ, довести до кипения, убавить огонь, сверху ровным слоем выложить промытый горох, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне до готовности гороха.

Рис с грибами

Компоненты
Рис – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Морская капуста – 10–15 см
Грибы сиитаке свежие – 2 шт.
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2–3 чайные ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Рис промыть, выложить на сито и выдержать 30–40 минут. Затем рис выложить в кастрюлю, залить слегка подсоленной водой и отварить до готовности. Морскую капусту нарезать кусочками, выложить в кастрюлю на рис. Грибы хорошо промыть, немного обсушить салфеткой, мелко нашинковать, добавить к рису, сбрызнуть сакэ и соевым соусом, посыпать солью и варить около 40 минут.

Рис с грибами и креветками

Компоненты
Рис – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Креветки очищенные – 4 шт.
Грибы сиитаке свежие – 4 шт.
Соевый соус – 2 столовые ложки
Мирин – 1 чайная ложка
Водоросль нори – немного
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Рис хорошо промыть, откинуть на сито, оставить на 30 минут, затем выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Грибы и мясо креветок отдельно нарезать кусочками. На сухой сковороде быстро обжарить креветок, выложить их на тарелку и сбрызнуть вином мирин. На эту же сковороду влить кунжутное масло, обжарить грибы в масле до готовности.

В тарелки разложить теплый рис, сверху положить грибы с креветками, посыпать по вкусу толченой водорослью нори и сдобрить соевым соусом или подать соус отдельно.

Рис с дайконом и тофу

Компоненты
Рис – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Дайкон (редька) -100 г
Тофу (соевый творог) – 100 г
Бульон даси – 0,5 стакана
Мирин – 2 столовые ложки
Красный жгучий перец – 1 стручок
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Рис сварить до готовности, как в предыдущем рецепте. Редьку почистить, нарезать кубиками. Тофу также нарезать кубиками. Стручок перца очистить от семян, мякоть очень мелко нарезать. На горячую сковороду налить масло, в горячее масло положить нарезанный дайкон и измельченный перец и, часто перемешивая, обжарить овощи в масле. Затем овощи слегка посыпать сахаром и солью, прожарить на небольшом огне еще 1 минуту, добавить измельченный тофу, прожарить еще 1 минуту, влить бульон и мирин, перемешать и потушить под крышкой около 15 минут.
Теплый рис разложить по чашкам, на рис выложить порциями тофу с овощами и подать на стол.

Рис с овощами и тофу

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Нори измельченная (морская водоросль) – по вкусу
Гобо (корень лопуха) – 0,5 корня
Тофу (соевый творог) – 100 г
Компоненты
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Предварительно промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить соль, сакэ и соевый соус и перемешать.

Тофу нарезать мелкими кубиками. Гобо предварительно вымочить в воде с добавлением чайной ложки пищевой соды в течение 2–3 часов, затем отварить его в свежей воде в течение нескольких минут. Овощи почистить, также нарезать мелкими кубиками и перемешать с тофу. Смесь равномерно выложить на поверхность риса. Варить блюдо до готовности. Готовое блюдо осторожно перемешать смоченной в воде деревянной лопаточкой, разложить по тарелкам и посыпать по вкусу измельченной нори.

Рис с грибами, овощами и курицей

Вариант 1

Компоненты

Рис – 2 стакана

Грибы сиитаке свежие – 3–4 шт.

Морковь – 1 маленький корнеплод

Филе курицы – 150 г

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 1 столовая ложка

Мирин (рисовое вино) – 2 чайные ложки

Соль – 0,75 чайной ложки

Способ приготовления

Грибы промыть, зачистить ножки и нашинковать тонкими пластинками. Морковь почистить, нарезать мелкими кубиками.

Филе курицы нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть смесью, состоящей из чайной ложки сакэ и такого же количества соевого соуса и оставить на некоторое время.

Промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить оставшееся сакэ, соевый соус, мирин и соль.

Грибы, морковь и мясо курицы перемешать и выложить ровным слоем на поверхность риса, варить блюдо до готовности, перемешать, разложить по тарелкам и подать на стол.

Вариант 2

Компоненты

Рис короткозерный – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Грибы сиитаке свежие – 200 г

Филе курицы – 200 г

Бульон даси – 1,5 стакана

Морковь – 1 маленький корнеплод

Консервированные побеги бамбука – 100 г

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сакэ – 2 столовые ложки

Мирин – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы, побеги бамбука и морковь нарезать маленькими кусочками, положить на сито и ошпарить кипятком. Мясо курицы нарезать маленькими кусочками.

Бульон даси довести до кипения, положить в него курицу, побеги бамбука, морковь и грибы, довести до кипения, снять

пену, добавить в бульон мирин, сакэ, соевый соус и соль по вкусу и проварить до готовности, при этом жидкость почти вся выпарится.

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и отварить до готовности. Сваренный рис немного остудить, разложить по тарелкам. Сверху выложить порции мяса с овощами.

Рис с овощами и яйцами

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Морковь – 1 маленький корнеплод
Корень лотоса – 100 г
Яйца – 3 шт.
Сакэ – 2 столовые ложки
Морская капуста – немного
Бульон даси – 0,5 стакана
Соевый соус – 1 чайная ложка
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Для заправки риса
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – 1 чайная ложка
Уксус рисовый – 4 столовые ложки
Способ приготовления

Рис промыть, выдержать на воздухе не менее 30 минут, засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сакэ и сварить рис.

Почистить морковь и корень лотоса, мелко нарезать. На сковороду влить бульон даси, добавить чайную ложку сахара, соевый соус и соль по вкусу, положить нарезанные овощи, перемешать и потушить под крышкой до полного выпаривания жидкости.

Взбить яйца, вылить на чистую сковороду и прогревать при постоянном интенсивном взбивании до образования мелких яичных шариков.

Приготовить соус для заправки риса: сахар и соль перемешать с уксусом, можно немного подогреть до полного растворения кристаллов.

Готовый рис немного остудить, смешать с приготовленным соусом и выдержать некоторое время для того, чтобы рис полностью пропитался соусом. Затем рис переложить в пароварку и пропарить его 10 минут. Пропаренный рис тщательно перемешать, чтобы не было комочков, добавить овощи и яйца и еще раз тщательно перемешать. Готовое блюдо разложить по тарелкам.

Рис с овощами и креветками

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Креветки – 4 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Баклажан – 0,5 шт.
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сахар – 4 чайные ложки
Мирин (рисовое вино) – 2 столовые ложки
Бульон даси – 1 стакан
Способ приготовления

Приготовить бульон даси: развести в стакане воды необходимое количество гранул даси-номото.

Подготовленный рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить его водой.

Перец и баклажан выпотрошить, разрезать на 4 части. Креветок почистить. Овощи и креветок выложить на рис и варить блюдо до готовности.

Приготовить бульон: в глубокой сковороде смешать соевый соус, сахар и мирин, влить даси, перемешать и проварить 2–3 минуты.

Готовое блюдо выложить в специальные чашки, добавив в каждую чашку по 2 кусочка овощей и по 1 креветке. Блюдо залить приготовленным горячим бульоном.

Жареный рис с овощами и креветками

Компоненты
Вареный рис – 2 стакана
Креветки – 6 шт.
Морковь – 1 маленький корнеплод
Лук – 1 маленькая головка
Соевый соус – 2 чайные ложки
Имбирь тертый – 2 чайные ложки
Чеснок толченый – 0,5 чайной ложки
Масло оливковое – 4 столовые ложки

Способ приготовления Креветок почистить, мясо нарезать маленькими кусочками. Нарезать мелкими кубиками овощи. В сковороду налить масло, нагреть его. В горячее масло положить чеснок и имбирь, быстро перемешать и положить на сковороду нарезанные овощи, прожарить 0,5 минуты на сильном огне, затем добавить креветки и прожарить 1–2 минуты. Потом в сковороду с овощами положить рис, влить соевый соус, перемешать и прожарить еще 2–3 минуты. Горячее блюдо разложить по тарелкам и подать на стол.

Рис с курицей

Компоненты
Длиннозерный рис – 1,5 стакана
Вода – около 2 стаканов
Семена кунжута – 3 столовые ложки
Фарш куриный – 250 г
Сакэ – 4 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сахарная пудра – 1 столовая ложка
Зелень салатной горчицы – немного
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рис промыть, откинуть на бамбуковое сито и выдержать 30 минут. Затем рис насыпать в кастрюлю для приготовления риса, залить водой и варить до готовности.

Куриный фарш положить в кастрюлю, посыпать его сахарной пудрой и по вкусу солью, влить немного воды, добавить соевый соус и сакэ, перемешать и проварить на большом огне 3 минуты, затем немного убавить огонь, варить фарш при постоянном перемешивании до полного испарения жидкости.

Семена кунжута насыпать на сухую сковороду и прожарить их до потемнения и потрескивания. Готовый горячий рис перемешать с жареными семенами кунжута, разложить его по тарелкам, сверху выложить порции куриного мяса, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Рис с курицей и яйцом

Вариант 1

Компоненты

Рис японский короткозерный – 1,5 стакана
Вода для риса – около 2 стаканов
Филе куриное – 250 г
Яйца – 4 шт.
Гранулы даси-мото – 1,5 столовые ложки
Вода для бульона – 1,25 стакана
Сахарная пудра – 2 столовые ложки
Мирин (рисовое вино) – 4 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Лук репчатый – 1–2 шт.
Листья салатной горчицы и кресс-салата – немного
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гранулы даси-мото развести в 1,25 стакана воды. В сковороде смешать соевый соус, мирин и сахарную пудру, постепенно влить приготовленный бульон даси и на слабом огне нагреть смесь до кипения. Репчатый лук и куриное мясо нарезать маленькими кубиками. В горячий бульон положить нарезанный лук и курицу и потушить под крышкой на сильном огне около 5–7 минут. Затем мясо посыпать мелко нарубленной зеленью и залить взбитыми яйцами, прогреть под крышкой 0,5 минуты, снять крышку и выдержать на горячей сковороде еще около 1 минуты. Омлет должен быть мягким, не допускать его затвердения.

Подготовленный рис насыпать в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Горячий рис разложить по тарелкам, сверху положить порции омлета с курицей и подать на стол.

Вариант 2

Компоненты

Рис – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Филе курицы – 200 г
Яйца – 2 шт.
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Морковь – 1 маленький корнеплод
Бульон даси – 1 стакан
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 0,5 столовой ложки
Нори – немного

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Промыть рис, откинуть на сито, выдержать 30 минут, затем рис насыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сварить до полуготовности.

Мясо нарезать маленькими кусочками. Овощи почистить и нарезать мелкими кубиками.

На сковороду влить сакэ и соевый соус, перемешать, затем влить бульон и довести до кипения. В кипящий бульон положить мясо, довести до кипения, осторожно снять пену, убавить огонь и проварить 5 минут. К мясу добавить нарезанные овощи и проварить еще 5 минут. Затем мясо с овощами выложить ровным слоем на рис и довести блюдо до готовности.

Взбить яйца, добавив по вкусу соль и сахар, вылить на горячую сухую сковороду и прогреть, интенсивно взбивая венчиком, до появления яичных комочков, примерно 0,5 минуты. Следить за тем, чтобы яичная масса не затвердела. Она должна только чутьАчуть схватиться.

Готовый рис с мясом и овощами перемешать смоченной в воде деревянной лопаточкой, немного остудить, разложить по тарелкам, сверху положить порции яиц и посыпать по вкусу растертой водорослью нори.

Рис с треской и яйцом

Компоненты
Рис длиннозерный – 1,5 стакана
Вода – около 2 стаканов
Филе трески – 250 г
Яйца – 3 шт.
Жареные семена кунжута – 2–3 столовые ложки
Зеленая фасоль – 1–2 стручка
Сахарная пудра – 3 столовые ложки
Сакэ – 4 столовые ложки
Вода – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Подготовленный рис (промытый и выдержанный на воздухе не менее 30 минут) насыпать в кастрюлю для варки риса, влить воду до метки и варить около 30–40 минут до готовности.

Треску посыпать столовой ложкой сахарной пудры и солью по вкусу, положить в кастрюлю, влить сакэ и проварить 1 минуту под крышкой. Затем треску перемешать вилкой, чтобы филе распалось на хлопья, влить столовую ложку воды и продолжать варить на слабом огне при постоянном перемешивании около 20 минут. За это время треска превратится в волокнистую массу.

Зеленую фасоль проварить 3–4 минуты в подсоленной кипящей воде, откинуть на сито, остудить и нарезать тонкими полосками.

Взбить яйца с 2-мя столовыми ложками сахарной пудры и солью по вкусу и проварить на среднем огне, постоянно взбивая смесь венчиком, до тех пор, пока белок не начнет сворачиваться. Сковороду снять с огня и продолжать интенсивно взбивать смесь до образования мелких комочков. Сваренный горячий рис перемешать с семенами кунжута смоченной в воде деревянной лопаточкой, разложить по тарелкам, сверху положить порции трески и яиц и украсить зелеными полосками фасоли.

Рис с овощами и лососем

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Филе лосося – 200 г
Огурец свежий – 1 шт.
Маринованный имбирь – 50 г
Для маринада
Рисовый уксус – 4 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Приготовить маринад для риса: соль и сахар растворить в уксусе, можно немного подогреть для полного растворения кристаллов.

Рис отварить до готовности, немного остудить, перемешать с приготовленным маринадом и дать ему полностью впитаться.

Рыбу разрезать на 2 части вдоль и обжарить с обеих сторон в гриле до готовности. Жареную рыбу освободить от костей и мелко нарезать. Огурец почистить, нарезать кружочками, немного посолить, выдержать 5 минут, затем сок отжать, он больше не нужен.

Рис с соусом выложить в пароварку, пропарить его в течение 10 минут, тщательно перемешать, разложить по тарелкам, сверху положить порции рыбы, украсить кружочками огурца и кусочками имбиря.

Рис с тунцом и зеленью

Вариант 1
Компоненты на 4 порции
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Консервированный тунец – 1 банка
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 чайная ложка
Черный и красный молотый перец – по вкусу
Зелень кресс-салата – немного
Соль – по вкусу

Способ приготовления Рис промыть, откинуть на бамбуковое сито и выдержать на воздухе 30 минут. Затем рис поместить в кастрюлю, залить водой, добавить сакэ, соевый соус, соль и перец, перемешать и отварить до полуготовности. Открыть банку с тунцом, вынуть рыбу, размять вилкой, равномерно выложить на поверхность риса и довести рис до готовности. Готовое блюдо перемешать, разложить порции по тарелкам и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Вариант 2
Компоненты на 4 порции
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Филе свежего тунца – 300 г
Чеснок – 1–2 зубчика
Лимон – 1 шт.
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Имбирь тертый – 1 столовая ложка
Зелень петрушки рубленая – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Корень имбиря – 50 г
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок растолочь. Из лимона выжать сок, смешать толченый чеснок с лимонным соком, соевым соусом, уксусом и тертым имбирем. Приготовленной смесью смазать рыбу и положить на 1 час в холодильник. За время маринования рыбу несколько раз перевернуть.

Рис хорошо промыть, выдержать на сите 30 минут, выложить в кастрюлю, залить водой, добавить соевый соус и мирин, по вкусу положить сахар и соль и отварить до готовности.

Промаринованную рыбу нарезать кусочками, надеть на шпажки, смазать маринадом и прожарить в гриле до готовности. Рыбу можно прожарить на смазанной маслом сковороде. Горячий рис выложить на тарелки, сверху положить кусочки жареной рыбы, посыпать рубленой зеленью и подать с соевым соусом и небольшими кусочками имбиря.

Рис с фасолью и морским гребешком

Компоненты
Рис – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Морской гребешок консервированный – 1 банка
Стручковая фасоль – 100 г
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 чайная ложка
Бульон даси – 1 стакан
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Стручковую фасоль нарезать кусочками.

Морской гребешок вынуть из рассола, размять, выложить на сковороду, влить бульон, сакэ и соевый соус, перемешать, довести до кипения, прокипятить 1 минуту, добавить кусочки фасоли и тушить на небольшом огне под крышкой до мягкости фасоли.

В чашки разложить теплый рис, сверху положить порции приготовленных морепродуктов с фасолью, украсить зеленью петрушки.

Рис с фасолью и крабом

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Фасоль – 100 г
Крабовые палочки – 6 шт.
Клешни краба – 6 шт.
Зеленый лук и зелень петрушки – немного
Для заправки риса
Уксус рисовый – 70 мл
Сахар – 0,5 столовой ложки
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сварить до готовности.

Фасоль и крабовые палочки нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве воды.

Клешни краба отварить до мягкости и вынуть мясо. Крабовое мясо нарезать кусочками.

Растворить в уксусе соль и сахар, влить эту смесь в готовый горячий рис, тщательно перемешать и оставить на 15–20 минут. Затем рис смешать с крабовыми палочками и фасолью и разложить по тарелкам. Сверху положить крабовое мясо, посыпать мелко нарубленным зеленым луком и украсить веточками петрушки.

Рис с морепродуктами, грибами и яйцами

Компоненты на 4 порции
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Филе свежего тунца – 100 г
Кальмары отварные – 100 г
Креветки королевские – 4 шт.
Грибы сушеные сиитаке – 8 шт. Яйца – 3–4 шт.
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахарная пудра – 1 столовая ложка
Соевый соус – 3–4 столовые ложки
Васаби – 1 столовая ложка
Свежие молодые стручки зеленого горошка – 50 г
Икра лососевая – 1–1,5 столовой ложки
Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Грибы замочить в теплой воде на 4–5 часов. Затем у размоченных грибов отделить шляпки и отварить их в течение 20 минут в небольшом количестве воды. Перед окончанием варки грибы посыпать сахарной пудрой, добавить к ним 2 столовые ложки сакэ, перемешать и варить до полного испарения жидкости.

Готовые грибы остудить и нарезать тонкими кусочками.

У креветок удалить панцири и головы. Каждую креветку насадить на шпажки вдоль от хвоста и отварить их 2–3 минуты в кипящей воде. Сваренных креветок остудить, снять со шпажек, брюшки креветок разрезать вдоль и удалить темные жилы. Затем креветки раскрыть и уложить на поднос.

2 яйца взбить, посолить по вкусу и поджарить на смазанной маслом сковороде до тех пор, пока края омлета не начнут подсыхать и скручиваться. Омлет перевернуть и прожарить еще 0,5 минуты. Также обжарить оставшиеся яйца. Готовые омлеты скатать трубочкой, остудить и нарезать тонкими полосками. Филе рыбы и кальмаров нарезать тонкими полосками.

Зеленый горошек отварить в течение 2-х минут, откинуть на сито, остудить и нарезать наискосок маленькими кусочками.

В чашки разложить теплый вареный рис. На рис выложить полоски омлета, по центру на омлет положить креветку, рядом веером разложить полоски тунца, на них положить грибы, с другой стороны креветки положить полоски кальмара. Украсить блюдо зеленым горошком и икрой и подать на стол. Смешать

соевый соус с васаби и также подать на стол.

Рис с меч рыбой

Компоненты
Филе свежей меч-рыбы – 250 г
Рис отварной (су-меси) – 2 стакана
Соевый соус – 3 столовые ложки
Чеснок – 1 зубчик
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Зелень петрушки или сисо – несколько веточек
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Чеснок растолочь, смешать его с лимонным соком, соевым соусом и уксусом. Рыбу смазать чесночной смесью и выдержать 30 минут в холодильнике. Промаринованную рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, надеть на шпажки и хорошо прожарить в гриле до образования золотистой корочки, во избежание подгорания во время жарения рыбу почаще смазывать маринадом или соевым соусом.

На сухой сковороде прожарить кунжутное семя до коричневатого цвета и смешать с рисом су-меси.

В пиалы выложить порциями подогретый рис, сверху положить кусочки рыбы, украсить веточками петрушки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Рис со ставридой и тофу

Компоненты на 4 порции
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Филе ставриды – 300 г
Рисовый уксус – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3 столовые ложки
Сок лайма – 4 столовые ложки
Тофу – 70 г
Сакэ – 3 столовые ложки
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Рис отварить до готовности, горячий рис сбрызнуть соком лайма, перемешать и накрыть для сохранения тепла. Филе ставриды нарезать кусочками, сбрызнуть смесью уксуса и сакэ, оставить на 15 минут, затем рыбу посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в масле до готовности.

Отдельно поджарить на смазанной маслом сковороде небольшие кусочки тофу.

Горячий рис разложить в пиалы, на рис выложить жареную рыбу и тофу, украсить веточками зелени. Отдельно подать соевый соус.

Рис с корюшкой

Компоненты на 4 порции
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Тушки небольших корюшек – 4 шт.
Кукурузный крахмал – 0,25 стакана
Масло растительное – 0,3 стакана
Уксус рисовый – 4 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Бульон даси – 0,5 стакана
Мирин – 2 столовые ложки
Сахар – 1–2 чайные ложки
Нори – 0,5 листа
Имбирь маринованный – 50 г
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рис отварить до готовности и сохранить в тепле. Рыбу почистить, удалить внутренности, хорошо промыть и обсушить салфеткой. Подготовленную рыбу полить уксусом и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем промаринованную рыбу посолить, обвалять в крахмале и прожарить в масле до готовности.

Приготовить соус: смешать соевый соус, мирин и бульон даси, добавить по вкусу соль и сахар и довести до кипения.

Нори прожарить над открытым огнем, остудить и нарезать небольшими полосками.

Горячий рис разложить в пиалы, сверху выложить корюшку, украсить полосками нори и маринованным имбирем. Отдельно подать приготовленный соус.

Рис со сливами

Компоненты

Рис короткозерный – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Умэбоси (соленая слива) – несколько шт.

Соевый соус – 1 столовая ложка

Нори (водоросль) – 0,25 листа

Зеленый чай – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Сварить до готовности рис, немного остудить и разложить по чашкам.

В каждую чашку добавить понемногу соевого соуса, посыпать по вкусу истолченной водорослью нори, в каждую чашку добавить по 2 сливы.

Заварить зеленый чай, дать ему настояться и залить горячим чаем рис в чашках.

Рис с треской

Короткозерный рис – 1,5 стакана
Вода – около 2 стаканов
Филе трески – 200 г
Паста васаби (японский хрен) – 1 чайная ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Нори – 0,25 листа
Зеленый чай – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Рыбу посолить и выдержать 20–30 минут, затем рыбу разрезать на 2 куска толщиной не более 2,5 см. Подготовленные таким образом куски рыбы выложить на решетку гриля и обжарить с обеих сторон. Жареную рыбу очистить от костей и разделить на хлопья.

Рис сварить до готовности. Заварить зеленый чай и дать ему настояться.

Теплый рис разложить в чашки для риса, сверху положить порции рыбы, посыпать по вкусу толченой нори и залить зеленым чаем.

Рис с фасолью и каштаном

Компоненты
Рис – 1,5 стакана
Вода – около 2 стаканов
Компоненты
Стручковая фасоль – 200 г
Плоды каштана – 20 шт.
Жареные зерна кунжута – 2 столовые ложки
Зелень адзисо – немного
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рис промыть, выдержать на сите не менее 30 минут, засыпать в кастрюлю, влить необходимое количество воды и сварить до готовности. Стручковую фасоль обжарить в гриле, остудить и нарезать кусочками наискосок. Каштаны также обжарить в гриле, немного остудить и нарезать небольшими кусочками.

Теплый рис перемешать с жареным кунжутом, разложить в чашки, на рис уложить порциями фасоль и каштаны, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рис с говядиной

Компоненты
Рис – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Говядина постная – 150 г
Репчатый лук – 1 маленькая головка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 2 столовые ложки
Бульон даси – 1 стакан
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю, влить необходимое количество воды и сварить рис.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать тонкими колечками.

В кастрюлю влить бульон, добавить мирин и сакэ, перемешать, довести до кипения, положить в кипящий бульон мясо, довести до кипения, снять пену, убавить огонь, добавить измельченный лук и варить до готовности мяса. К концу варки вся жидкость выкипит.

Готовый рис выложить в чашки, сверху положить порции мяса с луком и соевый соус.

Рис с говядиной и капустой

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Филе говядины – 250 г
Капуста белокочанная – 200 г
Кунжутное масло – 1,5 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Мирин – 2 столовые ложки
Бульон даси – 3 столовые ложки
Водоросль нори – по вкусу
Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Мясо нарезать кубиками. Капусту нарезать маленькими кусочками. На горячую сковороду налить масло, разогреть, положить в сковороду мясо и быстро обжарить его на сильном огне. Как только мясо подрумянится, добавить к мясу капусту и также быстро обжарить на сильном огне. Смешать мирин с бульоном и сахаром, залить этой смесью мясо с капустой, потушить под крышкой около 10 минут.

Готовый рис разложить по чашкам, на рис выложить мясо с капустой

Рис со свининой и овощами

Компоненты
Рис – 2 стакана
Вода – 2,5 стакана
Филе свинины – 200 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Морковь – 1 маленький корнеплод
Чеснок – 1 маленький зубчик
Картофель – 1 средний клубень
Редис – 2 шт.
Перец и имбирь молотый – по вкусу
Карри молотый – 1 чайная ложка
Масло оливковое – 2 столовые ложки
Мука пшеничная – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Бульон даси – 4 столовые ложки
Соль – немного
Способ приготовления

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю, влить необходимое количество воды и сварить до готовности.

Мясо нарезать маленькими кубиками, посолить, поперчить, посыпать карри, добавить мелко нарубленный чеснок, перемешать и оставить на некоторое время.

Морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками. На горячую сковороду влить масло, положить в него овощи и обжарить в течение 3-х минут, затем овощи посыпать порошком карри и имбирем, перемешать и прожарить еще 2 минуты. Жареные овощи выложить на тарелку. На эту же сковороду выложить нарезанный полосками картофель, быстро обжарить его со всех сторон и выложить на тарелку. Затем на сковороду положить мясо, также быстро обжарить его на сильном огне, постоянно перемешивая, чтобы оно не подгорело. Как только мясо слегка подрумянится, посыпать его мукой и прожарить еще 5–6 минут. На сковороду к мясу добавить жареные овощи, влить бульон даси и сакэ, добавить соевый соус и тушить под крышкой до готовности мяса.

Готовый теплый рис разложить по тарелкам, сверху положить мясо с овощами и украсить кружочками редиса.

Рис с репой и свининой

Компоненты
Рис – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Репа – 2 клубня
Лук-порей – 1 небольшой стебель
Свиной фарш – 150 г
Бульон даси – 1,5 стакана
Сахар – 2 чайные ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Мука пшеничная – 2–3 чайные ложки
Нори – по вкусу
Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Репу очистить от кожуры и нарезать брусочками. В кастрюлю налить бульон и мирин, добавить сахар, перемешать и довести жидкость до кипения. В кипящую жидкость положить подготовленную репу, отварить ее до мягкости и вынуть из бульона. Затем в бульон положить мясо, довести до кипения, снять пену, добавить нарезанный тонкими кружочками лук-порей, опять довести до кипения и варить мясо с луком до готовности. К концу варки почти весь бульон выпарится, в это время в бульон влить разведенную в небольшом количестве теплой воды пшеничную муку. Чтобы не было комочков, муку вливать тонкой струйкой при постоянном перемешивании мяса с бульоном. Затем полученный мясной соус осторожно довести до кипения и прокипятить 1 минуту.

Готовый рис разложить по тарелкам, на рис положить порциями репу и мясной соус, посыпать по вкусу толченой водорослью.

Рисовые лепешки

Компоненты

Рис мотигоме вареный – 3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Теплый рис посыпать по вкусу солью, тщательно перемешать деревянной лопаточкой, разделить на порции. Каждую порцию брать чистыми мокрыми руками и формировать рисовые лепешки. Полученные лепешки можно обжарить в гриле или на сковороде с маслом. Такие лепешки подают к столу как отдельное блюдо, а также можно использовать для приготовления супов.

Рисовые лепешки с тофу

Компоненты
Рис мотигоме – 2 чашки
Вода – 2,5 чашки
Тофу – 100–150 г
Соевый соус – 1–2 столовые ложки
Способ приготовления

В кастрюлю для варки риса насыпать предварительно вымоченный и выдержанный на воздухе рис, влить необходимое количество воды и варить рис до готовности около 40 минут, еще лучше отварить рис в пароварке. Из теплого риса смоченными в холодной воде руками сформировать небольшие шарики (моти). Приготовленные моти обжарить на решетке гриля или на сковороде, немного остудить их.

Тофу нарезать тонкими пластинками. Сбоку каждой лепешки сделать надрезы, вложить в надрезы пластинки тофу. Подавать лепешки с соевым соусом.

Суши и роллы

Суши и роллы готовят из риса и сырой или обработанной рыбы, морепродуктов и овощей. Рис для суши и ролл пропитывают специальным маринадом, состоящим из уксуса, сахара и соли. Суши представляют собой небольшую порцию риса, на которую сверху кладут кусочек рыбы, морепродуктов, овощей и оборачивают полоской сушеной водоросли нори. Роллы – это разновидность суши – рулеты из риса с начинкой внутри. В Японии рис варят в электрических рисоварках, что очень удобно, т. к. рисоварка может сохранять рис теплым длительное время, кроме того, этот прибор имеет метки для риса и воды. Можно варить рис в пароварке или в обычной кастрюле. Чтобы избежать пригорания риса, кастрюлю лучше взять металлическую с толстым дном.

Для приготовления суши и роллов используется белый и коричневый японский рис с пометкой "для суши". Сваренный рис для суши и роллов должен быть тверже, чем для остальных блюд. На 200 г белого риса нужно 250 мл воды, на 200 г бурого риса нужно 200 мл воды. Рис хорошо промыть в холодной воде, откинуть на сито и оставить не менее чем на 30 минут. Затем рис засыпать в соответствующую глубокую кастрюлю, залить водой. Общий объем риса с водой не должен превышать 1/3 объема кастрюли. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить на средний огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении около 10–12 минут. За это время рис должен впитать всю воду. Затем кастрюлю с рисом снять с плиты и, не открывая крышки, оставить на 15 минут. Рис готов. Чтобы рис получился ароматным, перед варкой в кастрюлю с рисом нужно положить небольшой кусочек водоросли конбу. Перед закипанием водоросль нужно обязательно вынуть.

Для приготовления суши и роллов сваренный рис необходимо замариновать. Пример классического маринада для риса: на 1 кг вареного риса нужно 5–6 столовых ложек рисового 3 % уксуса, 1 чайная ложка соли и 2–3 столовые ложки сахара. В зависимости от вкуса возможны различные вариации этих компонентов. Соль и сахар перемешивают с уксусом до полного растворения кристаллов. Для лучшего растворения сахара и соли маринад нужно немного подогреть, но не доводить до кипения. Сваренный горячий рис выкладывают из кастрюли на широкое блюдо или в специальный деревянный широкий таз. Приготовленным маринадом поливают рис, деревянной лопаточкой быстро его перемешивают (переворачивают, но не

размешивают) несколько раз, стараясь равномерно распределить маринад в рисе и выдерживают некоторое время для того, чтобы рис полностью пропитался маринадом. Во время перемешивания риса желательно обмахивать его ладонью или веером. Это необходимо делать для более быстрого охлаждения и обсушивания риса. Если соблюсти правильно всю процедуру приготовления и маринования риса для суши и роллов, то готовый рис получается немного клейким и с блестящим отливом. Промаринованный рис называется су-меси. Вместо рисового уксуса допускается использование яблочного или сливового уксуса, иногда используют натуральное виноградное вино.

Белый рис можно подкрасить натуральными красителями. Для получения ярко-желтого риса в воду для его отваривания добавляется 1 чайная ложка порошка куркумы.

Если в качестве маринада использовать красный сливовый уксус, то рис получится розовым. Для получения зеленого риса сваренный для суши рис нужно смешать с 2-3-мя столовыми ложками молотых водорослей.

Если в магазинах невозможно купить рис с пометкой "для суши", то можно использовать обычный круглозернистый рис. Технология приготовления риса такая же. Только на 1 часть риса берется 1,5 части воды. Перебранный и хорошо промытый рис засыпать в большую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, затем огонь убавить, рис варить под крышкой около 15 минут. По истечении этого времени огонь выключить, а рис оставить на горячей плите, не открывая крышки, еще около 10 минут. Если рис впитал всю воду – значит он готов. Объем риса с водой в кастрюле не должен превышать 1/ 3 объема кастрюли, иначе при варке отвар будет постоянно убегать.

Для приготовления суши и роллов используются высушенные прессованные водоросли – нори и японский очень острый морской хрен васаби. Нори продаются в пачках по 5-10 или 50 листов. Листы водоросли имеют окраску от зеленой до темно-зеленой, почти черной. Для лучшего впитывания влаги из риса листы водоросли поджаривают над открытым огнем, тогда нори становится еще и более хрустящей и ароматной.

Васаби продается в виде пасты и порошка. Более экономична упаковка порошка. Порошок разводят водой в соотношении 1:1 и настаивают 10–15 минут.

Подают суши и роллы с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

В Японии представлен большой ассортимент суши и роллов, в состав которых входит огромное разнообразие местных

морепродуктов. Суши и роллы (маки) отличаются друг от друга не только по составу ингредиентов, но и по размерам, способам приготовления, порядку расположения ингредиентов и т. д., например:

Нигири – маленькие суши в виде треугольников и колобков. Готовят нигири вручную, т. е. руками придают порциям риса заданную форму. В состав нигири входит рис и рыба, иногда добавляют кусочек жареной нори.

Тэмаки – конусовидные роллы, обернутые нори и наполненные различными ингредиетами.

Хосомаки – небольшие цилиндрические роллы с одним видом начинки, завернутые в нори.

Уромаки – роллы с водорослями внутри ролла. Начинка расположена в середине ролла и обернута в нори, а нори с начинкой завернута в рис.

Футомаки – большие цилиндрические роллы с большим количеством ингредиентов, завернутые в нори.

Для приготовления суши и роллов необходимо приобрести в специализированных магазинах макису – бамбуковый коврик-циновку, неглубокие пиалы, плоскую деревянную лопаточку для перемешивания риса, удлиненную форму-контейнер для приготовления прессованных суши, пищевую пленку.

С помощью макису можно довольно легко и быстро научиться готовить роллы дома. Получив некоторый опыт в этом деле, можно скручивать роллы с помощью полотенца и пищевой пленки.

Макису раскладывают на столе, ближе к ее короткому краю кладут лист водоросли нори. Влажными руками равномерно раскладывают промаринованный рис по всему листу водоросли, оставляя противоположный край нори в 11,5 см свободным от риса. Высота рисового слоя должна составлять не более 5–7 рисинок. По центру листа вдоль смазывают рис пастой васаби, на васаби также вдоль всего листа кладут начинку. Начинку нельзя класть друг на друга, кладут только рядом.

Когда будут выложены все компоненты, край макису осторожно приподнимают вместе с нори и рисом и начинают сворачивать рулет, осторожно натягивая макису вперед и прижимая ее к рулету. Постепенно, отгибая планки макису и натягивая ее вперед, продолжают сворачивать рулет. Свернутый рулет для его уплотнения прокатывают на столе несколько раз. По свободной от риса полосе нори проводят мокрым пальцем и склеивают таким образом рулет. Затем осторожно вынимают его из макису, разрезают пополам, каждую половину разрезают на 3 части. Таким образом, получается 6 роллов, завернутых в нори.

Суши с малосольным лососем

Компоненты
Рис для суши – 2 стакана
Филе малосольного лосося – 400 г
Рисовый уксус
Комбу – небольшой кусочек
Корень имбиря – 50 г
Соевый соус – 3–4 столовые ложки
Заправка для риса
Рисовый уксус – 4 столовые ложки
Сахар – 2–3 столовые ложки
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Рис хорошо промыть, выдержать на воздухе не менее 30 минут, засыпать его в кастрюлю, влить необходимое количество воды, положить кусочек комбу, довести воду до кипения, затем вынуть комбу, кастрюлю накрыть крышкой и варить рис до готовности. Горячий рис выложить на широкое блюдо, заправить его соусом, приготовленным из уксуса, сахара и соли, перемешать, тщательно обмахивая рис веером.

Филе рыбы очистить от излишков соли, снять кожу по направлению от хвоста к голове, уложить рыбу в глубокое блюдо и залить уксусом так, чтобы уксус полностью покрыл рыбу. Оставить на 20 минут. Затем промаринованную рыбу вынуть из маринада, просушить салфеткой и нарезать тонкими пластинками, по размеру соответствующими длине и ширине формы для суши.

Форму для суши выстлать пищевой пленкой. Размер пленки должен быть в 2 раза больше высоты формы. На дно формы уложить рыбу, на рыбу ровным слоем плотно уложить подготовленный рис, хорошо утрамбовать его, сверху накрыть пленкой, положить гнет и оставить не менее чем на 3 часа в прохладном месте. По истечении этого времени суши осторожно вынуть их формы с помощью пленки, разрезать на кусочки шириной 2–3 см. Чтобы рис не прилипал к ножу, нож каждый раз надо смачивать в уксусе. Суши выложить на тарелки, украсить кусочками имбиря и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Суши с белой рыбой

Компоненты
Рис для суши – 2 стакана
Филе белой рыбы – 500 г
Васаби – по вкусу
Молотая куркума – 1 чайная ложка
Соевый соус – по вкусу
Лимон – 1 шт.
Для заправки риса
Яблочный уксус – 4 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Сварить рис для суши, добавив в воду для варки риса порошок куркумы. Горячий рис переложить в деревянный таз, полить приготовленным маринадом, перемешать рис, обмахивая его веером. Рыбу нарезать тонкими пластинками.

Форму для суши выстлать пищевой пленкой, на дно формы выложить тонким слоем половину рыбы, слой рыбы слегка смазать васаби. Затем на рыбу выложить ровным слоем половину риса, утрамбовать его. На рис выложить оставшуюся рыбу и также слегка смазать ее васаби. Сверху положить оставшийся рис, разровнять, утрамбовать, накрыть пленкой и положить груз на 3 часа. Форму с суши необходимо поставить в холодильник.

Затем суши вынуть из формы, разрезать на кусочки шириной 2–3 см, украсить дольками тонко нарезанного лимона, разложить на тарелки и подать на стол.

Суши с копченой пикшей

Компоненты
Рис су-меси – 2 чашки
Копченая пикша – 200 г
Лимон – 1 шт.
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Рыбу нарезать продолговатыми брусочками. Смешать сакэ и соевый соус со столовой ложкой воды, приготовленной смесью смазать рыбу и выдержать 30 минут в холодильнике. По истечении этого времени кусочки рыбы протереть салфеткой.

Форму для суши выстлать пищевой пленкой, на дно тонким слоем выложить половину рыбы, на рыбу выложить половину риса су-меси и плотно утрамбовать руками.

Затем на рис положить оставшуюся половину рыбы и накрыть ее оставшимся рисом. Еще раз все плотно утрамбовать, накрыть пленкой, поставить груз и поместить не менее чем на 3 часа в прохладное место.

Прессованные суши вынуть из формы, осторожно перевернуть, разрезать на кусочки, шириной 2,5 см, выложить на блюдо и украсить тонкими дольками лимона.

Суши со свежим тунцом

Вариант 1

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Тунец – 300 г

Уксус

Васаби – по вкусу

Дайкон – 70 г

Заправка для риса

Уксус рисовый – 4–5 столовых ложек

Сахар – 2–3 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сварить рис для суши, сбрызнуть его приготовленной заправкой, осторожно перемешать, обмахивая веером и оставить для охлаждения.

Филе тунца выложить в глубокую тарелку, полностью залить его уксусом и выдержать 25 минут в уксусе. Затем уксус слить, филе рыбы нарезать тонкими пластинками.

Теплый рис осторожно скатать в валик, нарезать его по возможности одинаковыми небольшими порциями, постоянно смачивая нож в уксусе. Пластинки рыбы с одной стороны смазать тонким слоем васаби и уложить смазанной стороной на каждую порцию риса по 2 пластинки рыбы.

Дайкон очистить от кожуры, нарезать тонкими полосками, положить поверх рыбы.

Приготовленные суши разложить в тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Вариант 2

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Филе свежего тунца – 300 г

Сакэ – 4 столовые ложки

Корень имбиря маринованный – 70 г

Соевый соус – по вкусу

Васаби – по вкусу

Заправка для риса, как в предыдущем рецепте

Способ приготовления

Сварить рис для суши, заправить его приготовленным соусом, перемешать и остудить.

Филе рыбы положить в миску, полить его сакэ, накрыть крышкой и оставить на 20 минут.

Затем рыбу обсушить салфеткой и тонко нарезать.

Из теплого риса скатать валик, разрезать его на равные небольшие части, как в предыдущем рецепте. Пластинки рыбы смазать с одной стороны васаби и смазанной стороной уложить на каждую порцию риса. Украсить суши полосками имбиря. Подать на стол с соевым соусом.

Суши с семгой

Компоненты
Рис для суши – 2 чашки
Филе малосольной семги – 100 г
Васаби – 1 столовая ложка
Соевый соус – по вкусу
Заправка для риса
Яблочный уксус – 80 мл
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сахар – 2 столовые ложки
Соль – 0,5–1 столовая ложка
Способ приготовления

Приготовить соус для риса: немного подогреть яблочный уксус, растворить в нем сахар и соль, снять с огня, остудить, добавить лимонный сок и перемешать.

Отварить рис, полить его приготовленным соусом, перемешать и немного остудить.

Рыбу нарезать тонкими пластинками. Руки смочить водой, пластинку рыбы положить поперек ладони левой руки, наружную поверхность рыбы смазать тонким слоем пасты васаби. Правой рукой сформировать из риса небольшой шарик, положить его по центру рыбьей пластинки и придать ему продолговатую форму в виде кирпичика. Суши перевернуть, края суши сгладить влажными пальцами. Так приготовить остальные суши. Приготовленные суши выложить на блюдо. Подавать с соевым соусом.

Суши с креветками

Компоненты
Рис для суши – 2 стакана
Креветки очищенные отварные – 16 шт.
Огурец небольшой – 1 шт.
Жареные зерна кунжута – 2 столовые ложки
Васаби – по вкусу
Нори – 1 лист
Заправка для риса
Уксус яблочный – 4 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Сварить рис для суши. Горячий рис выложить в деревянный таз, перемешать его с жареными семенами кунжута, полить приготовленной уксусной заправкой, еще раз осторожно перемешать и остудить. Креветок разрезать вдоль пополам. Огурец нарезать наискосок тонкими пластинками.

Форму для приготовления суши выстлать пищевой пленкой, длина пленки должна быть в 2 раза выше высоты формы. На дно формы уложить спинкой вниз креветки. На креветок выложить половину риса и утрамбовать. Затем на рис положить пластинки огурца и накрыть их водорослью нори. Поверх нори выложить оставшийся рис, разровнять его по всей длине формы, плотно утрамбовать, сверху накрыть пленкой и положить гнет на 3 часа. Затем суши осторожно вынуть из формы с помощью пленки, перевернуть, так чтобы креветки оказались сверху. Смоченным в уксусе ножом разрезать суши на кусочки шириной 2–3 см, уложить на тарелки и подать на стол с соусом васаби.

Суши с морепродуктами

Компоненты
Рис для суши – 2 стакана
Креветки королевские – 5 шт.
Консервированное мясо морского гребешка – 100 г
Морские устрицы – 10 шт.
Васаби и соевый соус – по вкусу
Свежий корень имбиря – 50 г
Уксусная заправка для риса – по вкусу
Способ приготовления

Сварить рис, заправить его приготовленным уксусом и остудить.

У креветок удалить панцири и головы. Чтобы креветки при варке не свернулись, мясо, начиная с хвоста, насадить вдоль на шпажки и отварить в подсоленном кипятке в течение 2–3 минут. Креветок остудить, вынуть шпажки, вдоль брюшек сделать надрезы и удалить темные жилы. Отваренных креветок выложить на разделочную доску, раскрыть их и нарезать наискосок тонкими полосками.

Устрицы положить в подсоленную воду и проварить, пока они не раскроются. Раскрытые устрицы вынуть из кипятка, остудить и вынуть их из панциря. Нераскрытые устрицы выбросить.

Филе морского гребешка и устрицы также нарезать тонкими полосками.

Из риса скатать валик, разрезать его на небольшие порции. Из каждой порции риса мокрыми руками сформировать кирпичик. На рисовые кирпичики уложить полоски морепродуктов, осторожно прижать их к рису, сверху суши украсить тертым корнем имбиря, выложить их на тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус и васаби.

Суши с копченым лососем, огурцом и авокадо

Компоненты
Рис су-меси – 2 стакана
Филе копченого лосося – 200 г
Авокадо – 1 шт.
Огурец – 0,5 шт.
Нори – 1 лист
Сыр твердый – 50 г
Соевый соус – по вкусу
Васаби – немного
Способ приготовления

Рыбу, огурец и авокадо нарезать тонкими пластинками. Форму для суши выстлать пищевой пленкой. На дно формы уложить пластинки лосося и смазать слой рыбы тонким слоем васаби. На рыбу уложить ровным слоем половину риса, утрамбовать. На слой риса уложить пластинки огурца и авокадо и накрыть листом водоросли. На водоросль выложить оставшийся рис, разровнять и утрамбовать его, сверху накрыть пленкой и положить на 2–3 часа гнет. По истечении этого времени суши вынуть из формы, осторожно перевернуть, так чтобы рыба была сверху, нарезать кусочками шириной 2–3 см.

Сверху суши украсить полосками сыра и подать на стол вместе с соевым соусом.

Суши с лососем и креветками

Компоненты
Рис для суши – 1 стакан
Лосось слабосоленый – 100 г
Креветки очищенные – 4 шт.
Тонкие ломтики лимона – 4 шт.
Соевый соус – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Зелень петрушки – несколько веточек
Для заправки риса
Яблочный уксус – 2–3 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – 0,5 чайной ложки
Способ приготовления

Рис отварить до готовности, выложить на блюдо, заправить уксусным соусом, перемешать и остудить. С рыбы осторожно снять кожу, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Креветок отварить в подсоленной воде в течение 2-3-х минут.

Теплый рис скатать мокрыми руками в валик, равномерно разрезать его на небольшие порции и сформировать каждую порцию в виде кирпичика. На каждую порцию риса положить ломтик рыбы и креветку. Украсить ломтиками лимона и зеленью. Подать суши вместе с соевым соусом.

Суши с кальмаром

Рис для суши – 2 стакана
Кальмары отварные – 250 г
Васаби – по вкусу
Соевый соус – по вкусу
Заправка для риса
Уксус яблочный – 4 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Сварить рис для суши, заправить его приготовленной уксусной заправкой и остудить.

Кальмаров нарезать полосками шириной 2 см. Из приготовленного риса скатать валик, смоченным в холодной воде ножом разрезать его на небольшие порции. Из каждой порции риса сформировать кирпичик. Полоски кальмара смазать с одной стороны соусом васаби и уложить смазанной стороной на кирпичики риса. Приготовленные суши подать на стол вместе с соевым соусом.

Суши с угрем, креветками и грибами

Компоненты на 4 порции
Рис для суши – 2 чашки
Филе морского угря – 200 г
Креветки – 4 шт.
Грибы сиитаке сухие – 3 шт.
Сакэ – 1 столовая ложка
Компоненты
Соевый соус – по вкусу
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Нори – 1 лист
Для заправки риса
Уксус рисовый – 4 столовые ложки
Сахар – 2–3 столовые ложки
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Сварить рис для суши, заправить его приготовленным уксусным соусом и остудить.

Филе угря обжарить в гриле до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Креветок почистить и отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут.

Грибы замочить в теплой воде на 4 часа, затем отварить их в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Перед окончанием варки к грибам добавить сакэ и варить до полного испарения жидкости. Готовые грибы остудить и нарезать небольшими кусочками. Водоросль нори разрезать на 4 части.

Приготовить суши: взять чашку и столовую ложку, смочить их холодной водой и стряхнуть капли. В чашку положить 2 столовые ложки теплого риса и утрамбовать.

В центре риса сделать углубление, положить в него креветку, сверху положить еще столовую ложку риса и плотно его утрамбовать. Затем смочить руки холодной водой и протереть их мелкой солью. Перевернув чашку на ладонь аккуратно выложить рис с креветкой, сформировать из него цилиндрик, обернуть водорослью нори. Один край водоросли должен быть на 2 см выше рисового цилиндрика. Таким способом сформировать 4 порции суши.

Затем на рис уложить кусочки угря, сверху украсить жареными грибами и веточками петрушки. Подавать на стол с соевым соусом.

Тофу суши с форелью

Компоненты
Тофу – 300 г
Филе слабосоленой форели – 150 г
Корень имбиря – 50 г
Нори – 1 лист
Соевый соус – 2 чайные ложки
Способ приготовления

Рыбу и тофу нарезать продолговатыми пластинками. Корень имбиря натереть на мелкой терке и смешать с соевым соусом. Лист водоросли нори разрезать на неширокие ленточки.
Пластинки тофу смазать приготовленным соусом, сверху положить пластинки рыбы, завернуть в ленточки нори, выложить на блюдо и подать с соевым соусом.

Нигири суши с умэбоси (Колобки со сливами)

Компоненты на 4 порции
Рис для суши – 2 чашки
Умэбоси (маринованные сливы) без косточек – 2 шт.
Нори – 0,5 листа
Соевый соус – 1 столовая ложка
Заправки для риса
Уксус рисовый – 2,5 столовой ложки
Сахар – 1,5 столовой ложки
Соль – 0,5 чайной ложки
Способ приготовления

Сварить рис, заправить его уксусом с солью и сахаром, перемешать и остудить.

Водоросль нарезать ножницами на небольшие полоски. Скатать из теплого риса маленькие шарики, поместив в середину шарика по половинке сливы. Шарики обернуть полосками водоросли нори. Подавать на стол с соевым соусом.

Нигири суши с осьминогом

Компоненты
Рис су-меси – 200 г
Щупальца осьминога – 100 г
Нори – 0,5 листа
Васаби – по вкусу

Способ приготовления Щупальца осьминога отварить до готовности. Готовые щупальца становятся эластичными. Темные пятна на коже щупалец срезать и выбросить, остальные куски нарезать острым ножом на маленькие кусочки. Из приготовленного риса сформировать мокрыми руками маленькие цилиндрики, в середину которых положить кусочки осьминога, перевязать полосками нори и подать на стол с васаби.

Нигири суши с огурцом

Компоненты
Рис для суши – 2 стакана
Огурец пупырчатый – 0,5 шт.
Нори – 0,5 листа
Васаби – 1 чайная ложка
Заправка для риса
Уксус рисовый – 2,5 столовой ложки
Сахар – 1,5 столовой ложки
Соль – 0,5 чайной ложки
Способ приготовления

Сварить рис и заправить его приготовленным уксусом. Огурец нарезать кусочками в 1 см, а затем каждый кусочек нарезать тонкими пластинками. Водоросль нарезать полосками шириной 3 см. Из теплого риса мокрыми руками скатать шарики весом около 20–25 г и сформировать из них маленькие кирпичики. Порции риса смазать васаби, сверху уложить веером пластинки огурцов и обернуть полосками нори.

Хосомаки с рыбной начинкой

Компоненты на 4 порции
Рис су-меси – 2 стакана
Филе лосося – 150 г
Имбирь маринованный – 50 – 70 г
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Масло оливковое – 1–2 чайные ложки
Сакэ – 0,75 чайной ложки
Нори – 2 листа Соль – немного
Способ приготовления

Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до потрескивания, готовый горячий су-меси смешать с жареным кунжутом, перемешать деревянной лопаточкой и немного остудить.

Рыбу посолить и оставить на 20–30 минут. Просоленную рыбу обжарить в гриле, можно обжарить и на смазанной маслом сковороде на сильном огне. Горячую рыбу размять вилкой и тщательно перемешать с сакэ.

Для приготовления роллов взять небольшую чашку и столовую ложку. Чашку, ложку и руки смочить холодной водой. В чашку положить 2 столовые ложки риса, уплотнить его, сделать в середине углубление, в углубление положить порцию рыбного фарша, сверху положить еще столовую ложку риса и хорошо утрамбовать его. Руки смочить холодной водой, протереть мелкой солью. Перевернув чашку на ладонь, вынуть из неё рис, осторожно сформировать из риса цилиндрик. Приготовить таким способом 16 роллов. Каждый лист водоросли нори разрезать на 8 полосок. Каждый рисовый цилиндрик обернуть полоской нори.
На каждую тарелку выложить по 4 ролла, украсить полосками маринованного имбиря.

Хосомаки со сливами и оливками

Компоненты на 4 порции
Рис су-меси – 2 стакана
Умэбоси (сливы) – 200 г
Жареные семена кунжута – 1 столовая ложка
Мирин – 0,5 чайной ложки
Оливки консервированные без косточек – 8 шт.
Нори – 2 листа
Соль – немного
Способ приготовления

Из слив вынуть косточки, размять мякоть, смешать с семенами кунжута, добавить мирин и хорошо перемешать до образования однородной пасты.

Приготовить роллы, как в предыдущем рецепте, пользуясь смоченной в холодной воде посудой. В качестве начинки использовать приготовленную сливовую пасту.

Лист нори разрезать на 8 частей. Каждый ролл обернуть полоской нори. Приготовленные роллы уложить на тарелки и украсить консервированными оливками.

Хосомаки с креветками

Рис короткозерный – 2 стакана
Мясо креветок – 120 г
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 чайная ложка
Нори – 2 листа
Несколько веточек зелени петрушки
Соль – немного
Способ приготовления

Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до потрескивания. Каждый лист нори разрезать на 8 частей.

Компоненты

Рис сварить до готовности, смешать со столовой ложкой жареных семян кунжута и немного остудить.

Мясо креветок мелко нарезать, поджарить на сухой сковороде. Выключить огонь, в горячее мясо добавить столовую ложку жареных кунжутных семян и соевый соус и перемешать до однородного состояния.

Смочить в холодной воде чашку, столовую ложку и руки. В чашку положить 2 столовые ложки риса, утрамбовать его, в центре сделать рукой углубление, положить в углубление порцию креветочного фарша. Сверху положить еще столовую ложку риса, утрамбовать. Руки смочить холодной водой и протереть мелкой солью. Чашку с рисом перевернуть на ладонь, осторожно вытряхнуть рис на ладонь, сформировать из него небольшой цилиндр и завернуть в полоску нори. Приготовить таким способом 16 роллов. В тарелки положить по 4 ролла и украсить зеленью петрушки.

Роллы с тунцом и огурцом

Компоненты
Рис для суши – 1 стакан
Огурцы – 2 шт.
Стейк свежего тунца – 200 г
Васаби – 1 чайная ложка
Молотый перец чили – чуть-чуть
Нори – 2 листа
Заправка для риса
Уксус рисовый –1,5 столовой ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – 0,5 чайной ложки
Способ приготовления

Сварить рис и заправить его уксусной заправкой. Рыбу нарезать тонкими пластинками.

Лист нори разрезать пополам, половину листа водоросли уложить блестящей стороной вниз на бамбуковую салфетку – макису. На лист нори выложить половину риса и разровнять его. Половину васаби выложить полосой на рис, начиная от середины листа в обе стороны. Огурец нарезать тонкими пластинками, уложить на васаби. Рядом с огурцами выложить половину рыбы и посыпать молотым перцем. Затем поднять край макису вместе с нори и свернуть осторожно рулет. Макису нужно слегка прижимать, чтобы рис, рыба и огурцы склеились между собой. Свернутый рулет с помощью макису прокатать несколько раз для уплотнения. Затем рулет вынуть из макису, разрезать пополам, каждую половину разрезать на 3 части, получится 6 роллов.

Из оставшихся продуктов таким же способом приготовить еще 6 роллов.

Роллы с судаком, омлетом и овощами

Компоненты
Рис су-меси – 2 стакана
Филе судака – 300 г
Морковь – 1 шт.
Огурец – 2 шт.
Яйца – 4 шт.
Васаби – 2 чайные ложки
Нори – 2 листа
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

Рыбу обжарить с обеих сторон на смазанной маслом сковороде, остудить, нарезать тонкими пластинками. Морковь отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать тонкими кружочками.

Огурец нарезать наискосок тонкими пластинками. Взбить яйца, вылить на смазанную маслом горячую сковороду и прожарить до тех пор, пока края омлета не начнут подсыхать и сворачиваться. Омлет перевернуть на другую сторону и прожарить еще 0,5 минуты.

Лист нори разрезать пополам, одну половину листа уложить блестящей стороной вниз на бамбуковую салфетку. На лист водоросли уложить четверть приготовленного риса. Затем, как в предыдущем рецепте, на середину риса выложить четверть васаби. На васаби разложить по четверти подготовленных продуктов. Продукты раскладывать рядом друг с другом. С помощью салфетки скатать рулет, уплотнить его, разрезать пополам, каждую половину разрезать на 3 части.

Таким способом приготовить еще 18 роллов. Роллы выложить на тарелки и подать с соевым соусом на стол.

Роллы с морским чертом

Рыба морской черт по вкусу напоминает омаров.

Компоненты на 4 порции

Рис су-меси – 2 стакана

Филе морского черта – 200 г

Яйца – 2 шт.

Огурец малосольный небольшой – 1 шт.

Паста васаби – 1 столовая ложка

Соевый соус – по вкусу

Нори – 2 листа

Масло растительное – 1 чайная ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Способ приготовления

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности и нарезать полосками.

Из яиц на смазанной маслом сковороде приготовить омлет, прожарив его с обеих сторон. Затем омлет остудить, скатать в рулон и нарезать тонкими полосками. Огурец также нарезать тонкими пластинками.

На макису положить лист нори гладкой стороной вниз, на лист выложить четверть приготовленного риса, разровнять. Середину риса смазать пастой васаби, на середину выложить порции приготовленной рыбы, по обе стороны от рыбы разложить равномерно полоски омлета и пластинки огурца. Скатать ролл, разрезать его на 6 частей. Приготовить еще 3 таких ролла, выложить на блюдо и подать с соевым соусом.

Роллы с креветками в кляре

Компоненты
Рис для суши – 2 стакана
Креветки тигровые – 8 шт.
Мука пшеничная – 1 стакан
Зерна кунжута – 2 столовые ложки
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Нори – 2 листа
Заправка для риса
Яблочный уксус – 4–5 столовых ложек
Сахар – 2 столовые ложки
Соль – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Сварить рис и приготовить су-меси, заправив рис уксусом с сахаром и солью.

У креветок удалить панцири и головы, мясо креветок надеть вдоль на шпажки и отварить их в кипящей воде в течение 3-х минут. Затем креветок вынуть, немного остудить, снять их со шпажек, брюшки креветок острым ножом разрезать вдоль и удалить темные жилки. Креветок раскрыть и уложить на блюдо.

Приготовить кляр: муку просеять, размешать ее с водой до густоты сметаны.

Небольшую сковороду смазать маслом и разогреть. Креветок обмакнуть в кляр и жарить по одной на сковороде до золотисто-коричневого цвета, примерно 4 минуты.

Обжаренные креветки обсушить салфеткой. Бамбуковую салфетку накрыть пищевой пленкой, на пленку уложить лист нори. На водоросль уложить равномерно по всему листу половину риса и посыпать столовую ложку кунжутных семян. Затем нори с рисом осторожно перевернуть, на середину нори выложить рядом 2 креветки. Осторожно свернуть ролл с помощью макису: край салфетки вместе с нори поднять вверх и свернуть ролл, вытягивая край салфетки вперед.

Роллы с креветками, грибами и овощами

Компоненты
Су-меси (готовый рис для роллов) – 2 стакана
Креветки королевские – 12 шт.
Грибы сиитаке – 6 шт.
Морковь – 1 маленький корнеплод
Шпинат – 200 г
Мирин – 2–3 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Васаби – немного
Сахар – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

У креветок удалить головы и панцири, мясо отварить в течение 3-х минут, предварительно нанизав креветок вдоль на шпажки. Отваренные креветки остудить, сделать вдоль брюшка продольный надрез и вынуть темные жилы.

Шпинат опустить на 1 минуту в подсоленный кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, обсушить на воздухе и смешать его с двумя чайными ложками соевого соуса.

Грибы отварить в небольшом количестве воды, добавив туда мирин и сахар. Готовые грибы остудить, нарезать тонкими кусочками.

Морковь отварить отдельно, остудить, почистить и нарезать тонкими полосками.

На макису уложить лист нори, разложить на него горсть риса, по центру вдоль всего листа смазать рис васаби, на васаби положить креветок, затем по обе стороны от креветок выложить слой шпината, полоски моркови и грибы.

Свернуть ролл, уложить его швом вниз на разделочную доску и разрезать на 8 частей. Приготовить еще 2 таких ролла.
Подать на стол с маринованным имбирем и соевым соусом.

Роллы с треской, грибами и омлетом

Компоненты
Рис для суши – 250 г
Филе трески – 200 г
Яйца – 2 шт.
Шампиньоны – 200 г
Продольные полоски длинного огурца – 0,25 шт.
Сакэ – 2 столовые ложки
Соль – 0,25 чайной ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1 столовая ложка
Нори – 4 листа
Для заправки риса
Уксус рисовый – 2,5 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – 0,5 чайной ложки
Способ приготовления

Сварить рис и заправить его приготовленной заправкой. Грибы нарезать полосками, поджарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла, в конце жарки добавить в грибы столовую ложку сакэ и немного соли.

Рыбу отварить в подсоленной воде, очистить от кожи, размять.

Приготовить омлет из 2-х яиц, взбив их со столовой ложкой сакэ и сахара. Готовый омлет остудить, скатать и нарезать тонкими полосками.

На макису уложить лист нори блестящей стороной вниз, на лист водоросли положить четверть приготовленного риса, вдоль середины листа уложить начинку из рыбы, грибов и омлета, рядом положить длинные полоски огурца. Ролл осторожно скатать. Приготовить еще 3 таких ролла. Каждый ролл разрезать на 6 частей.

Роллы с форелью, зеленью и овощами

Компоненты
Рис су-меси – 2 стакана
Филе слабосоленой форели – 200 г
Перья зеленого лука – 30 г
Спаржа зеленая – 3 шт.
Щавель зеленый – 5–6 листьев
Зелень укропа – 30 г
Дайкон – 50 г
Огурец пупырчатый – 1 шт.
Васаби или майонез – немного
Способ приготовления

Рыбу, огурец и дайкон нарезать тонкими полосками. Спаржу отварить в подсоленной воде. Остальную зелень хорошо промыть и обсушить.

Макису разложить на столе, накрыть ее пищевой пленкой, на пленку положить лист нори, на нори уложить половину риса. Затем нори с рисом перевернуть, так чтобы рис оказался на пленке. Середину листа вдоль смазать майонезом или васаби, уложить рыбу, зелень и овощи и свернуть ролл. Аналогично приготовить второй ролл.

Оставшийся укроп и зеленый лук мелко порубить. Приготовленные роллы выложить на тарелки и посыпать рубленой зеленью.

Роллы с крабами, овощами и омлетом

Компоненты
Рис су-меси – 700 г
Крабовые палочки – 20 шт.
Яйца – 4 шт.
Сладкий красный перец – 1 шт.
Стручки зеленой фасоли – 100 г
Листья салата – 6 шт.
Нори – 6 шт. Майонез – по вкусу
Соль – по вкусу
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

Из яиц приготовить омлет, остудить его, свернуть и нарезать тонкими полосками.

Перец испечь в духовке, очистить от семян и также нарезать полосками.

Фасоль отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать наискосок небольшими кусочками. Крабовые палочки нарезать вдоль тонкими полосками.

На макису уложить нори, на нори выложить порцию риса, смазать середину риса майонезом, на майонез положить листья салата, на них плотно уложить остальную начинку. Скатать ролл, разрезать на 6 кусочков. Таким образом приготовить еще роллы.

Роллы с крабовыми палочками и шампиньонами

Компоненты
Рис су-меси – 250 г
Шампиньоны – 200 г
Крабовые палочки – 5–6 шт.
Огурец короткоплодный – 1 шт.
Сакэ – 1 столовая ложка
Сахар – 2 чайные ложки
Васаби – 1 чайная ложка
Нори – 3 листа
Соевый соус – 4 столовые ложки
Масло растительное – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Шампиньоны нарезать полосками, положить на смазанную маслом сковороду и обжарить. В конце жарки добавить в грибы сахар и столовую ложку сакэ.

Огурец и крабовые палочки нарезать тонкими продольными полосками.

На макису выложить лист нори блестящей стороной вниз, на листе водоросли распределить рис и смазать его посередине васаби. Затем вдоль листа уложить начинку и скатать ролл. Затем также приготовить остальные роллы. Каждый ролл разрезать на 6 частей и подавать с соусом, приготовленным из 4-х столовых ложек соевого соуса и неполной чайной ложки васаби.

Роллы с рыбной пастой, тыквой и зеленью

Компоненты
Рис су-меси – 250 г
Филе тунца – 200 г
Яйца – 2 шт. Шпинат – 150 г
Отваренные полоски тыквы – 100 г
Сакэ – 4 столовые ложки
Сахар – 2 чайные ложки
Соевый соус – 2 чайные ложки
Нори – 2 листа
Соль – по вкусу
Способ приготовления

С рыбы снять кожу, мякоть отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем рыбу обсушить, размять, положить на сковороду, влить вино, добавить сахар и варить на очень маленьком огне до полного испарения жидкости.

Из яиц приготовить омлет. Шпинат опустить на 1 минуту в подсоленный кипяток, затем откинуть на сито, обсушить и смешать с соевым соусом.

На макису выложить нори, на нори разложить рис, поверх риса положить шпинат. На шпинат с одной стороны выложить рыбу, с другой – полоски омлета и тыквы. Скатать ролл и разрезать его на 3 части. Аналогично приготовить следующий ролл.

Роллы с угрем и огурцом

Компоненты
Рис су-меси – 400 г
Филе морского угря – 250 г
Огурец мелкоплодный – 1 шт.
Васаби – по вкусу
Бульон даси – 0,75 стакана
Уксус рисовый – 5 столовых ложек
Мирин – 2–3 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Нори – 3 листа
Способ приготовления

Филе угря ошпарить кипятком, положить в кастрюлю, залить соусом даси, добавив рисовый уксус, мирин и сахар и варить около 6–7 минут. Затем рыбу вынуть, остудить и нарезать тонкими пластинками.

Огурец нарезать вдоль тонкими полосками. На макису положить лист нори, на водоросль уложить горсть риса, равномерно распределить его, середину риса смазать васаби, уложить начинку и скатать ролл. Аналогично приготовить еще 2 ролла. Каждый ролл разрезать на 6 частей.

Разноцветные роллы с лососем и яйцом

Компоненты
Рис су-меси – 2 стакана
Филе свежего лосося – 200 г
Яйцо – 1 шт.
Нори – 2 листа
Масло растительное – 0,5 столовой ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Филе лосося отварить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, готовую рыбу вынуть из бульона и размять. Затем рыбу обжарить на смазанной маслом сковороде, добавив в нее немного соли и сахара. Жарить до тех пор, пока рыба не станет сухой и немного воздушной. Подготовленную таким образом рыбу перемешать с половиной су-меси до однородного состояния. Получится розовый рис.

Взбитое яйцо прожарить на смазанной маслом сковороде, добавив в него немного соли и сахара. Готовый омлет измельчить и перемешать с оставшейся половиной су-меси до однородного состояния – получится желтый рис.

Лист нори положить на макису, на нори выложить половину розового риса, разровнять по всей поверхности нори, оставив с противоположного конца свободным 1 см. На розовый рис выложить половину желтого риса, также разровнять и свернуть ролл. Приготовить еще 3 таких же ролла. Полученные роллы разрезать пополам, каждую половину разрезать еще на 3 части. Приготовленные роллы выложить на тарелки и подать на стол.

Роллы с креветками темпура и авокадо

Компоненты
Рис су-меси – 2 стакана
Креветки большие без панциря и головы – 8 шт.
Авокадо – 0,5 шт.
Нори – 2 листа
Мука пшеничная – 0,75 стакана
Яйцо – 1 шт.
Масло кунжутное – 3–4 столовые ложки
Кунжутное семя – 4 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Очищенных креветок нанизать вдоль на шпажки и отварить в течение 3-х минут в подсоленной воде. Затем креветок вынуть из кипятка, остудить и вынуть шпажки. Брюшки отваренных креветок надрезать вдоль и удалить из них темные жилки.

Приготовить кляр: муку развести теплой водой до густоты сметаны, добавив взбитое яйцо и немного сахара и соли. Подготовленных креветок обмакнуть в кляр и жарить в течение 4–5 минут на сковороде в горячем масле.

Кунжутное семя прожарить на сухой сковороде до коричневатого цвета.

Макису накрыть пищевой пленкой, положить на нее лист нори, на нори положить четверть риса сумеси, равномерно распределить по всему листу, оставив противоположный конец листа примерно на 1 см свободным от риса. Затем быстро перевернуть нори с рисом на противоположную сторону – рисом на пищевую пленку. На нори положить 2 креветки в кляре, при этом их хвосты должны немного выглядывать наружу. Рядом положить тонкую пластинку авокадо. С помощью макису свернуть ролл. Приготовить еще 3 таких ролла. Каждый ролл выкатать в поджаренных кунжутных зернах, разрезать на 6 частей, разложить на тарелки и подать на стол.

Роллы с крабовыми палочками, киви и авокадо

Компоненты
Рис су-меси – 2 чашки
Паста васаби – 1–2 чайные ложки
Авокадо – 4 полоски
Киви – 1 шт.
Крабовые палочки – 1 упаковка
Нори – 1 лист
Имбирь тертый – 1 столовая ложка
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

Макису накрыть пищевой пленкой, на пленку выложить лист нори гладкой стороной вниз.

На нори положить рис, разровнять. Затем нори вместе с рисом осторожно перевернуть, вторую сторону листа смазать пастой васаби, выложить по центру крабовые палочки, пластинки авокадо и киви и завернуть ролл с помощью макису. Приготовить еще такой ролл. Каждый ролл разрезать на 6 частей, выложить на тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус и тертый имбирь.

Роллы с макрелью, морепродуктами и омлетом

Компоненты
Рис су-меси – 2 чашки
Филе макрели – 150 г
Креветки большие королевские – 4 шт.
Консервированное мясо кальмаров – 100 г
Яйца – 2 шт.
Стручки зеленой фасоли – 50 г
Нори – 2 листа
Паста васаби – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1 чайная ложка
Красная икра – 2 столовые ложки
Для соуса
Мирин – 2 столовые ложки
Соевый соус – 6 столовых ложек
Васаби – 1 чайная ложка
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито, дать стечь воде и нарезать небольшими кусочками.

Филе макрели отварить в подсоленной воде до готовности, рыбу вынуть из бульона, остудить и нарезать тонкими пластинками.

Креветок насадить вдоль на шпажки, отварить их в подсоленной воде в течение 3-х минут, остудить, снять с шпажки. Острым ножом надрезать брюшки креветок вдоль, вынуть темные жилки и раскрыть креветок.

Мясо кальмаров вынуть из рассола, осушить салфеткой и нарезать полосками.

Взбить яйца, смешать по вкусу с солью и поджарить омлет на смазанной маслом сковороде. Как только края омлета начнут заворачиваться, перевернуть его противоположной стороной на сковороду и прожарить в течение 0,5 минуты. Готовый омлет остудить, свернуть в трубочку и нарезать тонкими полосками.

Приготовить соус, смешав все компоненты, по вкусу добавить соль и сахар и тщательно перемешать.

Лист нори гладкой стороной вниз уложить на макису, на водоросль положить четверть приготовленного риса, разровнять.

Рис по центру смазать смесью васаби с соевым соусом, поверх риса уложить креветку, по обе стороны от креветки равномерно разложить рыбу, кальмаров, омлет и фасоль. С помощью макисы скатать ролл. Приготовить остальные роллы, равномерно разрезать каждый ролл на 6 частей. Приготовленные роллы разложить на тарелки, украсить икрой и подать на стол. Отдельно подать соус.

Роллы с треской, овощами и икрой

Компоненты на 4 порции
Рис су-меси – 2 стакана
Филе свежей трески – 250 г
Лук-батун – 1 стебель
Дайкон – 70 г
Каперсы измельченные – 2–3 столовые ложки
Рисовый уксус – 2 столовые ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Икра лососевая – 3–4 столовые ложки
Паста васаби – 2 чайные ложки
Нори – 4 листа
Соевый соус – по вкусу
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Филе рыбы сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром, выдержать в холодильнике 20 минут, затем отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, остудить и нарезать пластинками. Лук нарезать долевыми полосками длиной 6–7 см. Дайкон натереть на средней терке.

На макису положить нори гладкой стороной вниз. На середину водоросли положить четверть приготовленного риса, разровнять по всей поверхности нори, оставив противоположный край в 1 см незаполненым. Середину риса смазать тонкой полоской пасты васаби, вдоль полосы васаби выложить четверть подготовленной рыбы, с обеих сторон от рыбы выложить также четверть лука, тертого дайкона и каперсов. Скатать ролл с помощью макису, незаполненный край водоросли слегка смочить и склеить его с роллом. Затем ролл разрезать на 6 одинаковых частей. Приготовить еще 3 таких ролла. Готовые роллы выложить на блюдо, украсить икрой и подать на стол с соевым соусом.

Роллы с морскими гребешками и овощами

Компоненты на 4 порции
Рис су-меси – 2 стакана
Морские гребешки – 8 шт.
Шпинат – 100 г
Лук-шалот – 2 шт.
Имбирь маринованный – 50 г
Соевый соус – 1 столовая ложка
Васаби – 2 чайные ложки
Уксус рисовый – 3–4 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1–2 чайные ложки
Кунжутные семена – 2 столовые ложки
Нори – 4 листа
Соль – по вкусу
Способ приготовления

На сухой сковороде прожарить кунжутные семена до светло-коричневого цвета, смешать их с су-меси.

Морских гребешков вынуть из раковин, хорошо промыть под струей проточной воды, выложить в миску, залить уксусом и выдержать 30 минут в холодильнике.

Промаринованных гребешков нарезать пластинками и сбрызнуть сакэ.

Шпинат опустить в кипящую подсоленную воду, выдержать в ней 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде, а затем перемешать с соевым соусом.

Лук нарезать маленькими кусочками, поджарить на смазанной маслом сковороде.

Нори положить гладкой стороной на макису, на водоросль выложить четверть риса су-меси, разровнять по поверхности нори, середину риса смазать васаби, вдоль васаби выложить пластинки гребешков, по обе стороны от гребешков разложить шпинат, жареный лук и маринованный имбирь. Свернуть ролл, приготовить еще 3 таких ролла. Каждый ролл разрезать на 6 равных частей, выложить на тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус и васаби.

Лапша

Вторым самым употребимым продуктом в Японии является лапша. Наиболее популярны сорта соба, удон, сомен, рамен, хийямуги.

Сомен – тонкая пшеничная лапша, готовится очень быстро, в течение 1 минуты. Эту лапшу часто подают охлажденной с различными соусами и овощами. Блюда из такой лапши прекрасно освежают в жаркий день.

Хийямуги – тонкая пшеничная лапша, готовится не более 3–5 минут.

Рамен – тонкая пшеничная лапша с добавлением яиц, готовится 5–8 минут. Эту лапшу часто готовят в мясных бульонах и подают с мясом.

Соба – лапша из смеси гречневой и пшеничной муки. Цвет лапши может варьироваться, в зависимости от количества гречневой муки, от бежевого до коричневато-серого. Есть еще зеленая соба, цвет ей придает добавленный в нее зеленый чай. Соба готовится обычно 5–6 минут.

Удон – толстая пшеничная лапша, широко распространена почти во всем мире, готовится 10–13 минут.

В магазинах Японии продается сушеная, замороженная и свежая лапша.

Сушеную лапшу нужно варить в большом количестве кипящей воды и в соответствии с инструкцией на упаковке. Готовую лапшу следует откинуть на сито, промыть под струей прохладной воды, дать воде стечь, а затем можно лапшу подогреть, опустив ее в кипяток, и подавать на стол с соусом или в горячем супе. Различные виды и сорта лапши обычно варят в мясных, рыбных и грибных бульонах с добавлением разнообразных приправ. Если лапша будет подаваться в горячих супах, то ее нужно немного не доваривать, снимать с огня когда она еще немного твердовата. Если лапша будет подаваться с соусами, то ее нужно варить до мягкости.

Можно самим приготовить свежую домашнюю лапшу. Просеять муку в количестве 225 г, насыпать ее горкой на стол, в центре сделать углубление. Взять 150 мл воды, растворить в ней 1 чайную ложку соли, влить жидкость в углубление и замесить тесто. Тесто выбивать на столе до приобретения однородности и эластичности. Хорошо вымешенное тесто накрыть полотенцем и оставить на 2 часа. Затем тесто раскатать в прямоугольный тонкий пласт толщиной 3 мм, разделить его на 3 части и свернуть – получится полоска из 3-х слоев теста. Острым ножом

нарезать лапшу поперек тонкими полосками шириной 3 мм. Полоски лапши следует разъединить, а готовую лапшу заморозить.

Лапша с дайконом

Компоненты на 4 порции
Лапша соба – 400 г
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Дайкон – 100 г
Васаби – 1 чайная ложка
Нори – 0,5 листа
Для соуса
Соевый соус – 6 столовых ложек
Сахар – 2 столовые ложки
Бульон даси – 2 стакана
Способ приготовления

Приготовить соус: бульон подогреть, растворить в нем сахар, добавить соевый соус, перемешать, довести до кипения и немного проварить. Горячий соус смешать с васаби. Сварить лапшу в большом количестве воды, откинуть на сито, промыть в прохладной воде и дать воде стечь.

Дайкон натереть на терке. Нори прожарить над открытым огнем.

Сваренную лапшу положить в пиалы, посыпать по вкусу толченой нори, положить в пиалы по столовой ложке дайкона и зелени, залить приготовленным соусом и подать на стол.

Лапша с овощами и зеленью

Вариант 1 Компоненты
Лапша соба – 100 г
Помидор – 1 шт.
Огурец небольшой – 1 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Листья салата – 3 листа
Для заправки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Рисовый уксус – 3 столовые ложки
Масло оливковое – 2 столовые ложки
Масло кунжутное – 2 столовые ложки
Сахар – 2 чайные ложки
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Толченый чеснок – 0,5 чайной ложки
Бульон даси – 5 столовых ложек
Способ приготовления

Лапшу отварить в большом количестве воды, воду слить, лапшу промыть прохладной водой и откинуть на сито.

Огурец и помидор нарезать полосками длиной 6 А7 см. Белую часть стебля лука нарезать тонкими колечками. Смешать все компоненты заправки.

На тарелку выложить листья салата, на них уложить лапшу, поверх лапши красиво уложить полоски огурца и помидора, украсить кружочками лука и полить заправкой.

Вариант 2
Компоненты
Лапша соба – 100 г
Цуккини небольшой – 1 шт.
Аспарагус – 200 г
Артишок небольшой – 1 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Для соуса
Бульон даси – 2,5 стакана
Мирин – 1 столовая ложка
Соевый соус – 3 столовые ложки
Нори – 0,5 листа
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности, как указано в инструкции.

Лук нарезать колечками. Цуккини, аспарагус и артишок почистить, нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде со столовой ложкой масла в течение 3-х минут. Овощи должны быть немного хрустящими.

Приготовить соус: смешать мирин, соевый соус и бульон даси, добавить по вкусу соль и сахар, довести до кипения и снять с огня.

Готовую лапшу разложить порциями в пиалы, сверху положить поджаренные овощи и полоски поджаренной водоросли, залить горячим бульоном и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Лапша с курицей, грибами и луком

Компоненты на 4 порции
Лапша соба – 400 г
Куриная грудка – 400 г
Грибы сушеные – 4 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Нори жареная – 0,5 листа
Для соуса
Мясной бульон – 2 стакана
Соевый соус – 6 столовых ложек
Сахар – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Отварить куриную грудку вместе с грибами и луком-пореем в 0,5 л воды. Затем грудку и грибы вынуть и нарезать тонкими ломтиками. Горячий бульон процедить. Лапшу отварить в большом количестве воды, откинуть на сито, промыть прохладной водой и дать ей стечь.

Приготовить соус: в процеженном бульоне растворить сахар и соевый соус, довести до кипения и немного проварить.
Сваренную лапшу прогреть в кипятке, разложить ее в чашки, посыпать толченой нори, поверх лапши красиво уложить куриное мясо и грибы, посыпать рубленой петрушкой, залить соусом и подать на стол.

Лапша с темпура

Вариант 1
Компоненты
Лапша соба – 400 г
Креветки – 4 шт.
Масло растительное – 0,25 стакана
Мука пшеничная – 0,5 стакана
Яйцо – 1 шт.
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Для соуса
Соевый соус – 5 столовых ложек
Бульон даси – 4 стакана
Сахар – 1 столовая ложка
Васаби – 0,25 чайной ложки
Способ приготовления

Лапшу соба отварить в большом количестве воды, затем промыть ее проточной водой, откинуть на сито и выдержать некоторое время. Приготовить кляр для креветок: в муку влить теплую воду, добавить взбитое яйцо и замесить тесто до густоты сметаны.

Очищенных креветок окунуть в тесто и обжарить их во фритюре.

Смешать все компоненты для соуса, кроме васаби, довести до кипения, прокипятить 1 минуту, немного остудить, добавить васаби и перемешать.

Готовую лапшу разложить порциями по чашкам, на лапшу положить по жареной в кляре креветке и перья зеленого лука, залить приготовленным соусом и подать на стол.

Вариант 2
Компоненты
Лапша соба – 400 г
Филе камбалы -200 г
Яйцо – 1 шт.
Мука пшеничная – 1,5 стакана
Масло растительное – 0,5 стакана
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль и сахар – по вкусу
Для соуса
Бульон даси – 3 стакана
Мирин – 4 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности, как в предыдущем рецепте. Приготовить кляр: муку замесить с водой и взбитым яйцом до густоты сметаны, тщательно перемешать, добавив по вкусу соль и сахар.

Рыбу разрезать на 6 кусочков, посолить, опустить в кляр и жарить во фритюре несколько минут.

Приготовить соус: вскипятить бульон, добавить в него мирин и по вкусу соль и сахар.

Готовую лапшу разложить по чашкам, поверх лапши положить жареную рыбу, залить горячим приготовленным соусом и украсить веточками петрушки.

Лапша с тофу и тыквой

Компоненты на 4 порции
Лапша соба – 400 г
Тофу – 300 г
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Чеснок – 2 зубчика
Лук-порей – 1 стебель
Мякоть сахарной тыквы – 300 г
Соль и сахар – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Бульон даси – 2 стакана
Сахар – 2 чайные ложки
Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности в большом количестве воды, затем промыть прохладной проточной водой и откинуть на сито.

Лук-порей нарезать тонкими кружочками. Чеснок очень мелко порубить. Разогреть сковороду, влить оливковое масло, положить в него лук и чеснок и, помешивая, обжарить в течение нескольких секунд. Затем на сковороду влить 1 чашку кипятка, накрыть крышкой и тушить лук и чеснок около 5–6 минут.

Тыкву нарезать тонкими полосками размером 3 см, добавить ее на сковороду и тушить до мягкости, подлив на сковороду еще немного кипятка и добавив по вкусу соль и сахар.

Тофу нарезать небольшими кусочками, добавить на сковороду к тыкве и немного проварить. Затем тофу и тыкву выложить на тарелку, на сковороду влить бульон, добавить сахар, соевый соус и сакэ, перемешать, довести до кипения и проварить 1 минуту.

Готовую лапшу разложить порциями по чашкам, сверху положить полоски тыквы и кусочки тофу, полить горячим соусом.

Лапша со шпинатом

Компоненты
Лапша соба – 400 г
Лук-порей – 1 стебель
Чеснок – 2 зубчика
Шпинат – 200 г
Масло оливковое – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Сыр твердый – 50 г
Бульон даси – 2 стакана
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности, как в предыдущем рецепте.

Лук-порей нарезать кружочками. Чеснок мелко порубить. Шпинат опустить в подсоленный кипяток на 0,5 минуты, затем откинуть на сито и дать стечь воде. В глубокую сковороду налить масло, прогреть, положить в масло лук и чеснок и быстро обжарить при постоянном перемешивании. Затем на сковороду положить подготовленный шпинат, перемешать, влить немного кипятка и тушить под крышкой до мягкости лука.

Готовую лапшу разложить по чашкам, сверху положить порции шпината, украсить тонкими ломтиками сыра и залить горячим бульоном. Подать на стол с соевым соусом.

Лапша с овощами и яйцом

Компоненты
Лапша соба – 400 г
Зеленый лук-шалот – 3 головки
Дайкон – 50 г
Яйца – 2 шт. Корень имбиря – 3 см
Кукурузная мука – 2 столовые ложки
Для соуса
Мирин – 2 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Вода – 3 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить в большом количестве воды в соответствии с инструкцией на упаковке, затем промыть ее под струей прохладной воды и откинуть на сито.

Смешать все компоненты для соуса, довести до кипения и прокипятить 1 минуту. В кипящий соус влить тонкой струйкой разведенную в небольшом количестве холодной воды кукурузную муку, перемешать, довести до кипения и убавить огонь.

Дайкон нарезать маленькими кубиками, лук нарезать небольшими кружочками. Взбить яйца, соединить их с подготовленными овощами, перемешать и медленно влить в кипящий соус.

Готовую лапшу разложить в чашки, залить горячим соусом и украсить кусочками имбиря.

Лапша со свининой, яйцом и овощами

Компоненты
Лапша соба – 400 г
Филе свинины – 200 г
Чеснок – 1 зубчик
Лук репчатый – 1 головка
Морковь – 1 маленький корнеплод
Сакэ – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Яйца – 2 шт.
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Корень имбиря – 3 см
Нори – 0,5 листа
Соль и сахар – по вкусу
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности в соответствии с рекомендациями на этикетке.

Мясо нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть сакэ и положить на 15 минут в холодильник. Затем мясо посолить и посыпать по вкусу сахаром, выложить на сковороду в кипящее масло и жарить до мягкости, часто перемешивая во избежание его подгорания. К почти готовому мясу добавить мелко нарезанный лук и чеснок и жарить до готовности мяса.

Морковь отварить, почистить и нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, почистить и разрезать пополам.

На открытом огне поджарить нори, нарезать тонкими полосками.

Готовую лапшу выложить в пиалы, сверху положить жареное мясо и по половинке яйца, посыпать рубленым зеленым луком, украсить кружочками моркови, полосками нори и кусочками корня имбиря. Подать на стол с соевым соусом.

Лапша с креветками и плодами гиннан

Компоненты на 4 порции

Лапша соба – 400 г

Креветки – 8 шт.

Плоды гиннан консервированные (орехи японского клена) – 8 шт.

Зеленый лук – 1 маленький пучок

Сакэ – 1 столовая ложка

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Для соуса

Мирин – 2 столовые ложки

Соевый соус – 4 столовые ложки

Васаби – 0,5 чайной ложки

Бульон даси – 3,5 стакана

Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке. Креветок почистить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, сразу же полить их сакэ. Плоды гиннан опустить в кипяток и проварить 1 минуту.

Приготовить соус: смешать мирин, соевый соус и васаби, влить бульон даси, перемешать и довести до кипения.

Зеленый лук мелко порубить. Готовую лапшу порциями выложить в пиалы, сверху положить по 2 креветки, вокруг выложить гиннан, посыпать зеленым луком и залить горячим соусом.

Лапша с говядиной и овощами

Компоненты
Лапша соба – 100 г
Говяжий фарш – 200 г
Лук-шалот – 1 стебель
Сладкий красный перец – 1 шт.
Зелень розмарина – 1 стебель
Масло оливковое – 2 столовые ложки
Бульон даси – 0,25 стакана
Сакэ – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Для соуса
Бульон даси – 3,5 стакана
Сакэ – 2 столовые ложки
Паста васаби – 1 чайная ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке, откинуть на сито, промыть и дать стечь воде.

Лук и перец нарезать полосками. На сухой сковороде быстро обжарить говяжий фарш в течение 4–5 минут. Затем в сковороду влить растительное масло, обжарить в нем подготовленные овощи, к овощам добавить прожаренный фарш, влить немного бульона даси и столовую ложку сакэ, перемешать и потушить мясо до готовности.

Приготовить соус: смешать все компоненты для соуса, довести до кипения, проварить 1 минуту и снять с огня.

Готовую лапшу разложить в пиалы, сверху положить жареное мясо с овощами, залить приготовленным соусом и украсить веточками розмарина.

Лапша с грибами, чесноком и тофу

Компоненты
Лапша удон – 400 г
Грибы сиитаке сухие – 4 шт.
Тофу – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Мирин – 4 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Зеленый салат – 4 больших листа
Соль и сахар – по вкусу
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в теплой воде на 4 часа. Лапшу отварить в большом количестве воды, горячую воду слить, лапшу промыть прохладной водой, откинуть на сито и дать воде стечь.

Вымоченные грибы нарезать кусочками, обжарить на сильном огне со столовой ложкой растительного масла, затем добавить немного соли и сахара и прожарить на небольшом огне до мягкости. Когда грибы будут почти готовы, на сковороду добавить нарезанный кубиками тофу, влить мирин и уксус, положить толченый чеснок и прожарить, перемешивая, на маленьком огне 3 минуты.

На тарелки выложить по 1 листу салата, на салат положить порции лапши, поверх лапши положить жареные грибы с тофу, украсить веточками петрушки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Лапша с омлетом

Компоненты
Лапша удон – 4 порции
Яйца – 2 шт.
Соль – по вкусу
Жареная нори – 0,5 листа
Для соуса
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Бульон даси – 2 стакана
Сахар – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Сварить лапшу в большом количестве воды, слить воду, лапшу промыть проточной водой, откинуть на сито, дать воде стечь.

Взбить яйца, смешать по вкусу с солью и столовой ложкой сахара и обжаривать омлет с обеих сторон на горячей сковороде. Готовый омлет остудить, свернуть и нарезать тонкими полосками.

Приготовить соус: смешать соевый соус, мирин и сахар с бульоном даси, довести до кипения и немного прокипятить на небольшом огне.

Готовую лапшу разложить по чашкам, посыпать молотой нори, поверх лапши выложить полоски омлета, полить приготовленным соусом и подать на стол.

Лапша с мисо

Компоненты
Лапша удон – 300 г
Нори – 0,5 листа
Для соуса
Сакэ – 3 столовые ложки
Мирин – 5 столовых ложек
Мисо – 5 столовых ложек
Рисовый уксус – 2 столовые ложки
Сок имбиря – 2 чайные ложки
Сухой эстрагон – 1 чайная ложка
Бульон даси – 2 стакана
Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности в соответствии с инструкцией на упаковке.

Смешать все компоненты для соуса, довести до кипения и проварить 1 минуту. Если соус получается слишком густым, разбавить его кипятком. Если соус слишком жидкий – прокипятить подольше, чтобы жидкость выкипела.

Водоросль нори обжарить на открытом огне, нарезать ее тонкими полосками.

Готовую лапшу разложить порциями в пиалы, украсить полосками нори, залить горячим приготовленным соусом и подать на стол.

Лапша с мисо и овощами

Компоненты
Лапша удон – 300 г
Нори жареная – 0,5 листа
Морковь отварная – 1 маленький корнеплод
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Для соуса
Мисо светлый – 4 столовые ложки
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Чеснок – 1 небольшая долька
Бульон даси – 1 стакан
Вода – 0,25 стакана
Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке.

Приготовить соус: смешать все компоненты для соуса, влить немного воды, довести до кипения и проварить 1–2 минуты на небольшом огне. Если соус получился очень густым, долить немного кипятка.

Морковь почистить, нарезать кружочками. Готовую лапшу разложить по чашкам, сверху разложить кружочки моркови, посыпать рубленым зеленым луком, украсить полосками водоросли, полить соусом и подать на стол.

Лапша с креветками и овощами

Компоненты
Лапша удон – 300 г
Креветки очищенные – 3 шт.
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Капуста брокколи – 3 головки
Поджаренные моти – 3 шт.
Зелень петрушки – немного
Для соуса
Соевый соус – 3 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Бульон даси – 1,5 стакана
Способ приготовления

Сварить лапшу в большом количестве воды, откинуть на сито, промыть проточной водой.

Креветок отварить в течение 3-х минут в подсоленной воде, затем остудить и почистить. Отварить по отдельности морковь и брокколи. Морковь остудить, почистить и нарезать тонкими кружочками. Брокколи разрезать пополам.

Приготовить соус: смешать все компоненты для соуса, довести до кипения и прокипятить 1 минуту на слабом огне.

Готовую лапшу разложить по чашкам, по центру положить креветку и моти, справа и слева положить по половинке брокколи, украсить блюдо кружочками моркови и веточками петрушки, залить соусом и подать на стол.

Лапша со свининой и брокколи

Компоненты на 3 порции
Лапша удон – 300 г
Свинина – 200 г
Капуста брокколи – 6 шт.
Лук– порей – 1 стебель
Соевый соус – 3 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Сахар – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Лапшу отварить в большом количестве воды, промыть прохладной водой, откинуть на сито.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лукпорей и брокколи нарезать полосками.

На горячую скороду влить масло, прокалить его, положить в масло свинину, посыпать по вкусу солью и сахаром, прожарить 5–6 минут на сильном огне при постоянном перемешивании. Затем огонь убавить, к свинине добавить брокколи и лук, влить сакэ и жарить еще несколько минут. Потом на сковороду добавить лапшу, перемешать с мясом и овощами, прожарить 1–2 минуты, добавить соевый соус, перемешать и прожарить 1 минуту. Жареную лапшу с овощами и мясом выложить на тарелки, украсить перьями зеленого лука.

Лапша со свининой и перцем

Компоненты на 4 порции
Лапша удон – 400 г
Фарш свиной – 250 г
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Сладкий красный перец – 1 шт.
Соль и сахар – по вкусу
Порошок перца чили – по вкусу Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 8 столовых ложек
Васаби – 0,5–1 чайная ложка
Способ приготовления

Лапшу отварить, как в предыдущем рецепте. Лук почистить, нарезать кубиками. На сковороду влить растительное масло, разогреть, положить в масло лук и быстро его прожарить. Затем к луку добавить мясной фарш и также быстро его обжарить на сильном огне. Огонь убавить, к фаршу добавить 2 столовые ложки сакэ, перемешать, влить немного кипятка и тушить под крышкой до мягкости.

Сладкий перец очистить от семян, мякоть нарезать тонкими полосками длиной 5–6 см.

Готовую лапшу разложить по чашкам, сверху положить порции мяса, украсить красным перцем и подать на стол. Отдельно подать соевый соус, смешанный по вкусу с васаби.

Лапша с говядиной

Компоненты на 4 порции
Лапша удон – 400 г
Говядина – 250 г
Масло растительное – 2 столовые ложки
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Для соуса
Соевый соус – 4 столовые ложки
Соль – 0,5 чайной ложки
Сахар – 2 чайные ложки
Бульон даси – 4 стакана
Молотый перец чили – по вкусу
Крахмал – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Отварить лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке.

Мясо нарезать тонкими полосками. Репчатый лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Разогреть глубокую сковороду, влить растительное масло и обжарить в масле мясо с луком. Как только мясо станет мягким, выложить его на тарелку, на сковороду влить бульон, добавить соль, перец и сахар, влить соевый соус, перемешать и проварить несколько минут. Затем крахмал развести в небольшом количестве воды, добавить в мясной бульон, перемешать и довести до кипения.

Готовую лапшу разложить в чашки, сверху положить жареную говядину, залить приготовленным соусом, украсить веточками петрушки.

Лапша с курицей и яйцом

Компоненты
Лапша удон – 400 г
Филе курицы – 200 г
Сакэ – 2 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Лук репчатый – 2 головки
Бульон даси – 4 стакана
Яйца – 2 шт.
Соль и сахар – по вкусу
Корень имбиря – 50 г
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Способ приготовления

Сварить лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке, промыть ее прохладной проточной водой и откинуть на сито.

Мясо нарезать небольшими кусочками, полить смесью сакэ и мирин и положить на 30 минут в холодильник.

Вскипятить бульон даси, опустить в него нарезанный кубиками лук и промаринованную курицу, проварить 15 минут в кипящем бульоне и убавить огонь.

Взбить яйца, добавить по вкусу соль и сахар, перемешать, осторожно влить в кипящий бульон, прокипятить 1 минуту и оставить на горячей плите, предварительно выключив огонь.

Готовую лапшу разложить порциями в пиалы, залить горячим бульоном, сверху выложить кусочки курицы и украсить веточками зелени и кусочками корня имбиря.

Холодная лапша с зеленью

Вариант 1

Компоненты на 4 порции

Лапша сомен – 400 г

Шпинат – 200 г

Зеленый лук – 1 маленький пучок

Зелень петрушки или сисо – 1 маленький пучок

Для соуса

Соевый соус – 4–5 столовых ложек Корень имбиря тертый – 3 столовые ложки

Бульон даси – 2,5 стакана

Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности в большом количестве воды, промыть ее проточной водой и откинуть на сито.

Шпинат опустить в подсоленный кипяток, проварить 1 минуту и откинуть на сито.

Приготовить соус: смешать соевый соус с даси, довести до кипения, снять с огня.

Готовую лапшу разложить в чашки, сверху положить порции шпината, посыпать рубленым зеленым луком, украсить веточками петрушки, залить приготовленным соусом и подать на стол. Отдельно подать тертый имбирь.

Вариант 2

Компоненты

Лапша сомен – 400 г

Лук-порей – 2 небольших стебля

Дайкон – 100 г

Свежая морская капуста – 50 г

Хлопья пшеничные – 100 г

Бульон даси – 2 стакана

Соевый соус – по вкусу

Способ приготовления

Лук порей нарезать колечками, дайкон нарезать мелкими кубиками, морскую капусту нарезать наискосок полосками.

Вскипятить бульон даси, положить туда подготовленные овощи и хлопья и проварить 2–3 минуты. Затем в бульон положить лапшу и варить еще 1 минуту. Готовую лапшу разлить в тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Вариант 3 Компоненты

Лапша сомен – 400 г

Зеленый лук – 1 пучок

Васаби – 1 чайная ложка

Соль – по вкусу

Для соуса

Соевый соус – 1 стакан

Мирин – 1 стакан

Вода – 3 стакана

Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке, промыть под струей прохладной воды и откинуть на сито.

Приготовить соус, смешав мирин с соевым соусом и водой, довести до кипения и прокипятить 1 минуту. Как только соус остынет, добавить в него 1 чайную ложку васаби и тщательно перемешать.

Готовую лапшу разложить порциями в пиалы, украсить зеленым луком и подать на стол. Отдельно подать приготовленный соус.

Лапша с угрем и овощами

Вариант 1
Компоненты на 4 порции
Лапша сомен – 400 г
Угорь потрошеный – 0,5 тушки
Огурец короткоплодный небольшой – 1 шт.
Помидор маленький – 1 шт.
Кунжутное семя – 2 столовые ложки
Уксус рисовый – 3 столовые ложки
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Для соуса
Мирин – 4 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Бульон овощной или мясной – 2 стакана
Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией, промыть под струей прохладной водой и откинуть на сито.

Тушку угря полить уксусом, выдержать в холодильнике 30 минут, затем посолить по вкусу, смазать растительным маслом и обжарить в гриле до готовности.

Приготовить соус, смешав все компоненты для соуса, довести его до кипения и прокипятить 1–2 минуты.

Кунжутное семя прожарить на сухой сковороде до коричневатого цвета.

Готовую лапшу разложить порциями в пиалы, посыпать жареным кунжутом, сверху положить порции жареной рыбы, украсить дольками помидоров и кружочками огурца, полить приготовленным соусом и подать на стол.

Вариант 2
Компоненты на 4 порции
Лапша сомен – 400 г
Тушка морского угря – 200 г
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Корень лотоса – 100 г
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Уксус рисовый – 3 столовые ложки
Зелень лука и петрушки – по 0,5 пучка
Соль и сахар – по вкусу
Для соуса
Сакэ – 2 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка

Бульон даси – 3,5 стакана

Комбу – немного

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке.

Морковь и корень лотоса, почистить, нарезать маленькими кубиками, залить их бульоном даси, добавить немного сахара, соли и соевого соуса и тушить овощи до мягкости. К этому времени вся жидкость выкипит.

Тушку угря полить уксусом и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем тушку разрезать на небольшие кусочки, посыпать по вкусу солью и сахаром и прожарить в масле на сковороде до готовности.

Приготовить соус: в бульон даси положить кусочек комбу, нагреть до кипения, затем комбу вынуть и выбросить, а в бульон влить сакэ и мирин, заправить по вкусу солью и сахаром, довести до кипения и снять с огня.

Лапшу разложить порциями в пиалы, сверху выложить тушеные овощи, посыпать зеленью и залить соусом.

Лапша со спаржей и тофу

Компоненты на 3 порции
Лапша сомен – 300 г
Зеленая спаржа – 4 стебля
Тофу – 150 г
Лук-батун – 2 стебля
Масло растительное – 1–1,5 столовые ложки
Нори – 0,5 листа
Для соуса
Бульон даси – 2 стакана
Мирин – 2 столовые ложки
Сок корня имбиря – 2 чайные ложки
Васаби – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности в соответствии с инструкцией, промыть и откинуть на сито.

Спаржу и лук-батун нарезать небольшими кусочками и обжарить на смазанной маслом сковороде. Тофу нарезать небольшими кубиками и также слегка поджарить в оставшемся количестве масла. Нори поджарить над открытым огнем, нарезать тонкими полосками.

Приготовить соус: смешать мирин и даси, довести до кипения, прокипятить 1–2 минуты и снять с огня. В горячую жидкость добавить сок имбиря и васаби, тщательно перемешать.
Готовую лапшу разложить порциями в пиалы, сверху выложить жареные тофу и спаржу с луком, украсить полосками нори, залить приготовленным соусом и подать на стол.

Лапша с морковью, дайконом и имбирем

Компоненты на 4 порции
Лапша сомен – 400 г
Морковь – 1 корнеплод
Лук-батун – 1 стебель
Дайкон – 100 г
Корень имбиря – 40 г
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Бульон даси – 4 стакана
Мирин – 2 столовые ложки
Масло растительное – 1 чайная ложка
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке, промыть в теплой воде, откинуть на сито и выдержать 30–40 минут.

Морковь, лук и дайкон нарезать соломкой, быстро обжарить на смазанной маслом сковороде, опустить в кипящий бульон, проварить 4 минуты. Затем в бульон добавить натертый на терке имбирь, мелко нарубленную зелень, влить мирин, добавить по вкусу соль и сахар, довести до кипения, прокипятить 1 минуту на слабом огне и снять с плиты.

Лапшу разложить порциями в пиалы, залить горячим бульоном и подать на стол.

Лапша с мясом и овощами

Компоненты
Лапша сиратаки – 400 г
Фарш свиной – 150 г
Лук-порей – 0,5 стебля
Морковь – 1 маленький корнеплод
Стручки фасоли – 6–8 шт.
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 2 чайные ложки
Зеленый лук – несколько перьев
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке, откинуть на сито, промыть холодной водой и оставить на 30–40 минут.

На сковороде разогреть растительное масло, положить в него нашинкованный лук и морковь и обжарить, добавить свиной фарш, перемешать и жарить вместе с овощами. Как только фарш изменит свой цвет, влить на сковороду сакэ, перемешать, прожарить около 1 минуты, влить стакан кипятка и соевый соус, перемешать и тушить мясо под крышкой до готовности. В конце приготовления в мясо добавить по вкусу соль и немного сахара.

Стручки фасоли нарезать кусочками, отварить в небольшом количестве воды до мягкости.

Готовую лапшу разложить в тарелки, сверху положить порции мяса, полить соусом со сковороды, украсить стручками фасоли и перьями лука и подать на стол.

Лапша с мясом и тофу

Компоненты
Лапша сиратаки – 400 г
Филе говядины – 200 г
Тофу жареный – 1 брикет
Лук-батун – 1 стебель
Масло растительное для жарки – 2 чайные ложки
Яйца – 2 шт. Для соуса
Вода – 1 стакан
Мирин – 0,5 стакана
Соевый соус – 1 неполный стакан
Сахар – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Лапшу отварить, как указано на упаковке, откинуть на сито, промыть и немного обсушить на воздухе. Тофу разрезать на 4 куска. Лук нарезать наискосок кусочками. Приготовить соус, смешав все компоненты.

Мясо нарезать удобными для еды кусочками, обжарить на глубокой сковороде в масле до румяной корочки, влить к мясу приготовленный соус, перемешать, довести до кипения, положить лапшу, тофу и лук, перемешать и потушить до мягкости мяса.
Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол. В качестве соуса подать взбитые яйца с солью.

Супы

Японцы обожают супы и едят их минимум 2 раза в день. Супы подают в основном в конце трапезы или вместе с основным блюдом. В состав японских супов могут входить самые разнообразные продукты. Готовят супы очень часто на бульоне даси, основой которого являются бурая морская водоросль комбу и рыба. Сушеную пластину водоросли комбу длиной около 15 см замочить на час в 0,5 л холодной воды, довести до кипения и сразу вынуть. Затем в бульон нужно добавить 1 столовую ложку рыбных хлопьев или измельченной сушеной рыбы, проварить 3–5 секунд, добавить щепотку соли, снять с огня и выдержать 10 минут, за это время рыбные хлопья осядут на дно. Бульон процедить, это первый бульон даси, который используется в основном для супов. Процеженный осадок и использованную пластинку конбу не выбрасывать, их можно использовать для приготовления второго бульона даси, который применяется для тушения мяса, рыбы или овощей. Второй бульон даси готовят из 0,5 л воды, предыдущего осадка рыбных хлопьев и конбу и 1 столовой ложки свежих рыбных хлопьев. В холодную воду положить использованные компоненты, довести до кипения и варить около 15 минут. Затем добавить столовую ложку свежих рыбных хлопьев, перемешать, довести до кипения, сразу снять с огня, выдержать 10 минут и процедить.

Сейчас в магазинах можно приобрести концентрированные гранулы, называемые даси-номото, и легко и быстро готовить из них бульоны даси в соответствии с инструкцией на упаковке.

Суп со свининой и овощами

Компоненты на 3 порции
Свинина постная – 100 г
Уксус рисовый – 2–3 столовые ложки
Морковь – 0,5 небольшого корнеплода
Лук-батун – 1 маленький стебель
Спаржа зеленая – 1 стебель
Отваренный свежий зеленый горошек – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 чайная ложка
Бульон даси – 3 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Свинину сбрызнуть уксусом и выдержать 30 минут в холодильнике. Морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Лук-батун и спаржу мелко порубить. Вскипятить бульон, положить в него подготовленные овощи, добавить промаринованную и нарезанную мелкими кубиками свинину и отваренный зеленый горошек и проварить суп около 5 минут, предварительно сняв пену. Затем в суп добавить соевый соус и по вкусу соль, проварить еще 2–3 минуты. Горячий суп разлить в пиалы и подать на стол.

Суп с форелью

Компоненты на 3 порции
Филе форели – 150 г
Зелень петрушки – несколько веточек
Лимон маленький – 0,5 шт.
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 чайные ложки
Бульон даси – 3 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Форель нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть сакэ, посолить, выдержать 10 минут, затем вскипятить бульон даси, положить в него рыбу и варить 2–3 минуты. Затем рыбу вынуть и разложить порциями в пиалы. В бульон добавить соевый соус и опять довести его до кипения. Горячим бульоном залить рыбу, в суп положить по веточке зелени и дольке лимона и подать на стол.

Суп с рыбой и овощами

Компоненты
Филе морской рыбы – 100 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Корень сельдерея – 50 г
Морковь – 1 маленький корнеплод
Дайкон – 1 маленький корнеплод
Чеснок – 1 маленький зубчик
Мука кукурузная – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 чайные ложки
Бульон даси – 5 стаканов
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Филе рыбы нарезать кусочками, немного посолить и отварить до полуготовности в бульоне даси.

Морковь, корень сельдерея, лук и дайкон почистить, нарезать маленькими кубиками. Все подготовленные овощи обжарить в небольшом количестве растительного масла, посыпать мукой, перемешать и прожарить еще 2–3 минуты, затем выложить в кипящий рыбный бульон и проварить 10 минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить мелко нарубленный чеснок и соевый соус и проварить 1 минуту.

Прозрачный суп с креветками

Компоненты на 4 порции
Креветки – 8 шт.
Кориандр – 8 веточек
Сакэ – 2 чайные ложки
Соевый соус – 1 чайная ложка
Бульон даси – 4 стакана
Лимон маленький – 0,5 шт.
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Креветок почистить, мясо креветок сбрызнуть сакэ, оставить на 5–6 минут, затем отварить в кипятке в течение 1 минуты и откинуть на сито. Веточки кориандра опустить на 1 минуту в кипяток, затем их вынуть и сполоснуть под струей холодной воды. Бульон довести до кипения, добавить в него соевый соус и по вкусу соль и сахар.

Креветок выложить в пиалы, залить горячим бульоном, положить по 2 веточки кориандра и дольке лимона и подать на стол.

Суп с креветками, шпинатом и грибами

Компоненты на 4 порции
Креветки – 4 шт.
Грибы сиитаке сухие – 4 шт.
Шпинат – 100 г
Соевый соус – 2 чайные ложки
Мирин – 2 чайные ложки
Бульон даси – 3 стакана
Вода – 1 стакан
Масло растительное – 1–2 чайные ложки
Кожура половины лимона
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Грибы залить стаканом теплой воды, добавить сахар и оставить на 30 минут.

Затем грибы разрезать на несколько частей, положить на сковороду и обжарить на смазанной маслом сковороде, потом влить немного кипятка и потушить под крышкой до мягкости. Жидкость от замачивания грибов соединить с бульоном и довести до кипения. В кипящий бульон положить очищенных креветок, проварить их 2–3 минуты и вынуть. Затем в бульон положить нарубленный шпинат, добавить соевый соус, мирин и нарезанную маленькими кусочками лимонную кожуру, посолить по вкусу, проварить 1 минуту и выключить огонь.

В пиалы равномерно разложить грибы и креветок, залить горячим бульоном и подать на стол.

Суп с яйцом и моти

Компоненты на 4 порции
Яйца – 4 шт.
Моти – 4 шт.
Бульон даси – 4 стакана
Мирин – 4 чайные ложки
Соевый соус – 4 чайные ложки
Сахар и соль – по вкусу

Способ приготовления Смешать бульон с мирин и соевым соусом, добавить в него по вкусу соль и сахар, довести до кипения и опустить в кипящий бульон моти. Взбить яйца, тонкой струйкой при постоянном перемешивании влить их в кипящий бульон и проварить 1 минуту. Суп готов.

Суп с курицей, грибами и зеленью

Компоненты на 4 порции
Филе курицы – 150 г
Грибы сиитаке сухие – 4 шт.
Бульон даси – 3 стакана
Вода – 1 стакан
Шпинат – 100 г
Зеленый лук – несколько перьев
Паста васаби – 0,5 чайной ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления Грибы замочить в стакане теплой воды, добавить сахар, перемешать и оставить на 30 минут. Затем грибы вынуть, а жидкость соединить с бульоном даси и довести до кипения. Мясо нарезать маленькими кубиками, опустить в кипящий бульон, туда же положить нарезанные небольшими кусочками грибы, еще раз довести бульон до кипения, снять пену и продолжать варить суп на небольшом огне. Перед окончанием приготовления в суп положить рубленый шпинат, проварить 1 минуту и снять с огня. Горячий суп разлить в пиалы, в каждую пиалу добавить по чутьАчуть пасты васаби и по перышку зеленого лука.

Суп с курицей, грибами и рисом

Компоненты на 3 порции
Отварная курица – 150 г
Отварной рис – 1,5 стакана
Грибы сиитаке – 3 шт.
Лук-батун – 1 стебель
Сок корня имбиря – 2 чайные ложки
Бульон даси – 3 стакана
Сахар – 1 чайная ложка
Лимон небольшой – 0,5 шт.
Зелень любая – несколько веточек
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Грибы замочить в теплой воде, добавив чайную ложку сахара и оставить на 30 минут.

Вскипятить бульон даси, положить в него кусочки вымоченных грибов и проварить 10 минут. Лук-батун нарезать тонкими колечками и также положить в суп. Как только грибы станут мягкими, положить в суп нарезанное соломкой мясо, добавить рис, перемешать, довести до кипения, проварить 0,5 минуты и снять с огня. В горячий суп быстро, чтобы не ушло тепло, добавить сок имбиря, перемешать и выдержать суп 10 минут под крышкой.

Горячий суп разлить в пиалы, положить по дольке лимона и украсить веточками зелени.

Суп с лососем, креветками и артишоками

Компоненты на 4 порции
Филе лосося – 250 г
Креветки королевские большие – 4 шт.
Артишоки – 100 г
Лук-шалот – 4 головки
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Лепешки моти – 2 шт.
Куриный бульон – 5–6 стаканов
Зелень петрушки или сисо – 1 маленький пучок
Масло растительное для жарки – 2 чайные ложки
Способ приготовления

Филе лосося нарезать кубиками, сбрызнуть столовой ложкой сакэ, выдержать 15 минут, затем отварить в кипятке в течение 1 минуты, откинуть на сито и промыть холодной водой.

Артишоки, лук и морковь нарезать кубиками. Креветок почистить, оставив хвосты.

Куриный бульон процедить, довести до кипения, положить в него подготовленные овощи, проварить 10 минут, затем добавить креветок и рыбу, проварить 5–6 минут, влить оставшееся сакэ и соевый соус и проварить еще 5 минут.

Лепешки моти разрезать пополам, обжарить их на смазанной маслом сковороде до румяной корочки. В каждую пиалу положить по половинке поджаренной лепешки и по креветке из супа, разлить суп, украсить веточками зелени и подать на стол.

Суп с грибами и рисом

Компоненты на 4 порции
Грибы шампиньоны – 150 г
Масло оливковое – 2 столовые ложки
Мука пшеничная – 1,5 столовой ложки
Лук-порей – 1 стебель
Чеснок – 1 зубчик
Кости от 2-х кур
Вода – 5 стаканов
Вино белое сухое – 4 столовые ложки
Рис – 0,5 стакана
Нори – 0,5 листа
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Куриные кости опустить в кипящую воду и варить около 30 минут, предварительно сняв пену. Затем бульон слить, процедить через марлю в другую кастрюлю и еще раз довести до кипения. С костей срезать мясо, положить его в кипящий бульон, а кости выбросить.

Грибы нарезать маленькими кусочками, обжарить в масле на сковороде, затем посыпать мукой и еще немного обжарить. Жареные грибы опустить в кипящий куриный бульон.

Лук-порей нарезать тонкими кусочками и опустить в кипящий бульон.

Рис отварить отдельно до готовности. Перед окончанием приготовления в бульон положить отварной рис и мелко порубленный чеснок, влить вино, довести до кипения и прокипятить 1 минуту. Готовый суп разлить в пиалы, положить по кусочку поджаренной нори и подать на стол.

Суп с грибами и капустой

Компоненты
Любые грибы сушеные – 10 шт.
Капуста белокочанная – 300 г
Вода – 1,2 л
Мирин – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Нори – 0,5 листа
Корень имбиря – 30 г
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Грибы замочить в стакане воды, добавив чайную ложку сахара.

Как только грибы размокнут, нарезать их кусочками, залить литром воды, добавить жидкость, в которой вымачивались грибы, довести до кипения, снять пену и проварить около 10 минут. Капусту нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон и варить суп до мягкости капусты. Перед окончанием приготовления в суп добавить мирин, соевый соус и натертый на терке имбирь.

Нори поджарить над открытым пламенем, остудить, нарезать небольшими кусочками.

В пиалы положить кусочки жареной водоросли, разлить суп и подать на стол.

Суп с одуванчиком, овощами и рисом

Компоненты на 4 порции
Дайкон – 1 небольшой корнеплод
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Побеги одуванчиков – 8-10 шт.
Спаржа зеленая – 2 стебля
Веточки кориандра – 4 маленьких стебля
Рис отварной – 1,5 стакана
Бульон даси – 4 стакана
Лепешки моти – 4 шт.
Мирин – 2 чайные ложки
Соевый соус – 2 чайные ложки
Корень имбиря – 30 г
Масло растительное – 2 чайные ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Дайкон и морковь почистить и натереть на крупной терке. Побеги одуванчиков и веточки кориандра по отдельности опустить на 1 минуту в кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, а затем обсушить салфеткой. Бульон даси довести до кипения, положить в него морковь и дайкон и проварить 10 минут. Затем в бульон добавить нарезанную кусочками спаржу, проварить 3 минуты. В конце приготовления в суп положить рис, добавить соевый соус, мирин, посолить и добавить по вкусу сахар, перемешать, довести до кипения, проварить 1–2 минуты и снять с огня. Горячий суп выдержать под крышкой 10 минут. Лепешки моти обжарить со всех сторон на сковороде с маслом.

В тарелки положить понемногу побегов одуванчиков, по веточке кориандра, по лепешке моти, влить горячий суп, посыпать рубленым зеленым луком, добавить понемногу натертого корня имбиря и подать на стол.

Суп с курицей, овощами и яйцом

Компоненты на 4 порции
Грудка цыпленка – 1 шт.
Яйца – 2 шт.
Морковь – 0,5 шт.
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Перец сладкий красный – 1 шт.
Водоросль нори – 0,5 листа
Сакэ – 2 чайные ложки
Мирин – 1 чайная ложка
Корень имбиря тертый – 2 чайные ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Бульон даси – 4 стакана
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Масло оливковое – 1–2 чайные ложки
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Куриную грудку полить сакэ, выдержать 10 минут, затем смазать оливковым маслом и обжарить в гриле до румяной корочки. Горячую грудку немного остудить, нарезать мясо небольшими кусочками, срезав его с кости. Вскипятить бульон, опустить в кипящий бульон куриное мясо и варить его до готовности. Во время варки мяса положить в суп натертую на терке морковь, нарезанный тонкими кольцами красный перец и разрезанную на 4 части головку репчатого лука. Перед окончанием приготовления взбить яйца с сахаром и мирин, влить при постоянном перемешивании тонкой струйкой в суп, довести до кипения, проварить 1 минуту и снять суп с огня.

Водоросль нори обжарить над открытым огнем, нарезать ее тонкими полосками.

Готовый суп заправить соевым соусом и солью, разлить в пиалы, украсить полосками нори и зеленью и подать на стол. В каждую тарелку положить по половине чайной ложки тертого корня имбиря.

Суп с курицей, лососем и овощами

Компоненты на 4 порции
Куриные бедрышки – 300 г
Филе лосося – 200 г
Морковь – 1 маленький корнеплод
Лук репчатый – 1 головка
Дайкон – 70 г
Мирин – 3 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Корень имбиря тертый – 1–2 чайные ложки
Консервированные плоды гиннан – 8 шт.
Вода – 6 стаканов
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Куриные бедрышки нарезать небольшими кусочками, предварительно срезав мясо с костей, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне около 30 минут.

Морковь, лук и дайкон нарезать кубиками, положить на сковороду, влить немного кипятка, добавить мирин и соевый соус и тушить под крышкой до мягкости, но при этом овощи должны немного хрустеть.

Филе рыбы нарезать маленькими кубиками, положить в куриный бульон за 5 минут до окончания приготовления курицы, довести до кипения, снять пену и немного проварить. Затем в суп добавить тушеные овощи, проварить 5–7 минут, положить плоды гиннан, добавить по вкусу соль и сахар, проварить 2–3 минуты и снять с огня.

Горячий суп разлить в пиалы. Из тертого имбиря скатать 4 небольших шарика, положить их в суп и подать суп на стол.

Суп со свининой, лапшой и капустой

Компоненты на 3 порции
Лапша удон замороженная – 300 г
Филе свинины – 200 г
Капуста японская – 250 г
Консервированная морская капуста – 70 г
Консервированные оливки без косточек – 9 шт.
Сакэ – 4 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Васаби – 1–2 чайные ложки
Бульон даси – 4 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, полить сакэ и выдержать 20 минут в холодильнике.

Затем промаринованное мясо быстро обжарить на смазанной маслом сковороде до румяной корочки.

Вскипятить бульон, в кипящий бульон положить жареное мясо и проварить 5–6 минут.

Японскую капусту нарезать соломкой. Как только мясо станет мягким, добавить в бульон мороженую лапшу, нарезанную капусту, влить мирин и 2 столовые ложки сакэ, перемешать и варить блюдо до готовности лапши.

Готовый суп разлить в пиалы, украсить морской капустой и оливками. Отдельно подать соус васаби.

Суп со свининой и тофу

Компоненты
Тофу твердый – 250 г
Свинина постная – 70 г
Сакэ – 2 столовые ложки
Масло кунжутное – 2 чайные ложки
Бульон даси – 2,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Тофу и мясо нарезать кубиками. Мясо быстро обжарить в кунжутном масле. Вскипятить бульон даси, положить в него жареное мясо, влить сакэ, перемешать, довести до кипения и проварить 3–4 минуты. Затем в суп добавить тофу, посолить по вкусу и варить суп до готовности. Как только кубики тофу всплывут на поверхность – суп готов.

Суп со свининой и брокколи

Компоненты
Свинина постная – 200 г
Капуста брокколи – 400 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Соевый соус – 3 столовые ложки
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Имбирь тертый – 1 чайная ложка
Бульон даси – 3 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления В сотейнике разогреть кунжутное масло, обжарить в нем лук и имбирь, добавить к ним нарезанную кубиками свинину и обжарить на сильном огне около 2–3 минут. Затем к мясу с луком добавить соевый соус, влить бульон даси, довести до кипения, положить в бульон нарезанную кусочками брокколи и варить до мягкости мяса.

Суп со свининой и огурцами

Компоненты
Свинина постная – 250 г
Огурцы свежие – 100 г
Лук-батун – 50 г
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Масло кунжутное – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Свинину нарезать тонкими полосками. Лук порубить. В сотейник влить растительное масло, разогреть, добавить в него лук и имбирь, быстро обжарить на сильном огне, добавить мясо и также быстро прожарить на сильном огне, затем к мясу влить сакэ, соевый соус, положить по вкусу соль, подлить немного горячей воды, перемешать и тушить под крышкой до мягкости мяса.

Огурцы нарезать тонкими полосками, посолить, оставить на 10 минут, затем выделившийся сок слить.

Вскипятить 1 л воды, в кипящую воду положить подготовленные огурцы и тушеное мясо со сковороды, довести до кипения и снять с огня. Дать постоять супу 10–15 минут, разлить по пиалам и подать на стол.

Суп с рисом, грибами и яйцом

Компоненты
Рис коричневый вареный – 600 г
Грибы сиитаке – 100 г
Яйца – 2 шт.
Бульон даси – 1 л
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 4 столовые ложки
Лук репчатый рубленый – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Грибы нарезать маленькими кусочками и отварить их в течение 5 минут в бульоне даси, добавив по вкусу соль. Затем туда же добавить отваренный рис, перемешать, довести до кипения. Взбить яйца и влить их в суп тонкой струйкой по спирали. Прогреть, не перемешивая, в течение 3-х минут на маленьком огне под крышкой, при этом яйца не должны затвердеть. Затем кастрюлю снять с огня, выдержать 3–4 минуты. Готовый суп разлить по чашкам и посыпать мелко нарезанным луком.

Суп с тофу и корнем лопуха

Компоненты
Тофу – 250 г
Гобо (корень лопуха) – 0,5 небольшого корня
Бульон даси – 3 стакана
Мирин – 1 столовая ложка
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Гобо почистить, нарезать тонкими пластинками и замочить на 15–20 минут в воде, затем воду слить, влажный гобо обсушить полотенцем.

Тофу нарезать кубиками и обжарить на сковороде в масле. Затем к тофу добавить гобо и обжарить еще 2–3 минуты.

Жареные тофу и гобо опустить в кипящий бульон и проварить 6–7 минут. Перед окончанием приготовления в суп влить мирин и посолить по вкусу.

Суп с сардинами

Компоненты на 4 порции
Сардины – 4 шт.
Корень имбиря – 30 г
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Уксус рисовый – 2–3 столовые ложки
Лук-батун – 1 стебель
Вода – 4 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Сардин выпотрошить, удалить головы, хвосты и плавники, хорошо промыть, а затем вынуть кости. Мякоть нарезать кусочками, посолить, полить уксусом и перемешать с кусочками корня имбиря. Подготовленную рыбу выдержать 15–20 минут в холодильнике.

Вскипятить воду, опустить в кипящую воду промаринованную рыбу и проварить несколько минут, предварительно сняв пену. Затем в суп добавить нарезанный кусочками лук, варить еще 2 минуты. В конце приготовления в суп влить сакэ и мирин, посолить по вкусу и проварить 1 минуту.

Сладкий суп с бобами и моти

Компоненты на 4 порции
Сушеные бобы адзуки – 150 г
Моти – 4 шт.
Масло кунжутное – 0,5 столовой ложки
Сахар – 0,5 стакана
Вода – 1 л
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Бобы замочить на ночь в воде, утром бобы вместе с той же водой поставить на плиту и варить около 1 часа. Готовые бобы должны легко раздавливаться. Как только бобы станут мягкими, всыпать сахар и проварить 3 минуты.

Лепешки моти разрезать пополам, каждую половину смазать растительным маслом, обжарить со всех сторон на сковороде или в гриле до золотистого цвета и опустить в суп. Суп прокипятить еще 0,5–1 минуту и снять с огня.

Суп с морепродуктами и яйцом

Компоненты на 4 порции
Крабовое мясо – 50 г
Морские гребешки очищенные – 50 г
Морской язык – 100 г
Креветки – 4 шт.
Спаржа – 2 стебля
Сакэ – 2 чайные ложки
Яйца – 3 шт. Бульон даси – 2,5 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Морепродукты почистить, опустить в кипящую воду и проварить 3 минуты.

Морковь нарезать тонкими фигурками, бланшировать 2 минуты в кипятке, затем вынуть. Отдельно отварить в течение 2-х минут нарезанную маленькими кусочками спаржу.

В формочки красиво выложить порции морепродуктов, спаржи и моркови. Взбить яйца, соединить их с бульоном и сакэ, посолить по вкусу и разлить в формочки с морепродуктами и овощами. Формочки накрыть фольгой, поставить их в пароварку и пропарить около 15 минут. Готовый суп подать на стол горячим.

Суп с тыквой и креветками

Компоненты

Тыква очищенная – 200 г

Креветки сушеные – 20 г

Лук репчатый – 1 маленькая головка

Бульон даси – 2 стакана

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Креветок замочить в теплой воде на 1 час. Тыкву нарезать небольшими ломтиками.

Вскипятить бульон даси, положить в него тыкву, довести до кипения, проварить 1 минуту, добавить вымоченных креветок и нарезанный кубиками лук и варить 10–15 минут. В конце приготовления в суп по вкусу положить соль и сахар.

Бульон из иваси

Компоненты на 4 порции
Высушенные иваси – 50 г
Вода – 7 стаканов
Соль или водоросль нори – по вкусу

Способ приготовления Высушенную рыбу разломить на небольшие кусочки, опустить в воду и замочить на 25–30 минут. Затем рыбу в той же воде довести до кипения, снять пену и варить около 10 минут. Перед окончанием приготовления бульон посолить или положить в него кусочки водоросли. Готовый бульон снять с огня, выдержать 5–7 минут и процедить.

Суп с грибами, луком и яйцом

Компоненты на 4 порции
Грибы симэдзи – 200 г
Яйцо – 2 шт.
Лук– батун – 3 стебля
Бульон даси – 4 стакана
Мирин – 1 чайная ложка
Соевый соус – 1 чайная ложка
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками и проварить в бульоне до готовности.

Лук нарезать маленькими кусочками и положить в бульон незадолго до готовности грибов. Взбить яйцо с сахаром, мирин и соевым соусом, влить тонкой струйкой в суп, перемешать, суп посолить по вкусу и проварить до тех пор, пока яйцо не свернется.

Суп с палтусом

Филе палтуса – 250 г
Красная луковица – 1 шт.
Мелкие красные помидоры – 0,75 стакана
Чеснок – 1 зубчик
Компоненты
Зелень петрушки рубленая – 1 столовая ложка
Масло растительное – 0,5 чайной ложки
Рис отварной – 1 стакан
Сакэ – 2 столовые ложки
Бульон даси – 4 стакана
Мирин – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Филе палтуса нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть сакэ, выдержать 20 минут, затем посолить и быстро обжарить на смазанной маслом сковороде до золотистого цвета.

К рыбе добавить мелко нарубленную луковицу и чеснок, прожарить 2–3 минуты. Жареную рыбу с луком и чесноком выложить в кипящий бульон даси, влить мирин, положить рис, заправить по вкусу солью и сахаром, довести до кипения и проварить на небольшом огне 3 минуты. Готовый суп разлить в пиалы, добавить в суп дольки маленьких помидоров и рубленую зелень.

Суп с морскими гребешками и тунцом

Компоненты на 4 порции
Морские гребешки – 4 шт.
Филе тунца – 250 г
Лук-порей – 1 стебель
Мирин – 2 столовые ложки
Яйцо – 1 шт.
Несколько веточек петрушки
Вода – 4 стакана
Масло оливковое – 1–2 чайные ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Тунца отварить в подсоленной воде почти до готовности. Затем рыбу вынуть и нарезать небольшими кусочками. Мясо морских гребешков отделить от раковин, опустить в кипящий рыбный бульон, проварить 2 минуты, добавить в бульон мирин, положить кусочки рыбы и проварить суп до мягкости рыбы. Лук-порей нарезать наискосок небольшими кусочками и обжарить на смазанной маслом сковороде. Перед окончанием приготовления в суп положить жареный лук, влить взбитое яйцо, добавить по вкусу сахар и соль, осторожно перемешать, проварить до свертывания яйца, примерно 1 минуту и снять с огня. Горячий суп разлить в пиалы и украсить веточками зелени.

Суп с морским чертом

Компоненты на 4 порции
Очищенный и выпотрошенный морской черт – 300–400 г
Сакэ – 50 мл
Зелень – 1 маленький пучок
Лук-шалот – 2 шт.
Дайкон – 100 г
Чеснок – 1–2 зубчика
Вода – 4,5 стакана
Корень имбиря – 30 г
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Морская соль – по вкусу
Соевый соус – по вкусу
Паста васаби – по вкусу
Способ приготовления

Морского черта отделить от костей, нарезать небольшими кусочками, полить сакэ и поставить на 30 минут в холодильнике. Лук и дайкон нарезать кубиками, обжарить на смазанной маслом сковороде и выложить в миску. Промаринованную рыбу посолить, обжарить вместе с мелко нарубленным чесноком на той же сковороде до золотистого цвета, затем содержимое сковороды переложить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости. Перед окончанием приготовления в суп положить жареные овощи и тертый имбирь, прокипятить 1–2 минуты. Горячий суп разлить в пиалы, украсить веточками свежей зелени и подать на стол. Отдельно подать васаби и соевый соус.

Суп с листовой капустой, спаржей и моти

Компоненты
Листовая капуста – 1 большой пучок
Лук репчатый – 1–2 шт.
Спаржа – 2 стебля
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Моти (рисовые лепешки) – 4 шт.
Соевый соус – 2–3 столовые ложки
Мирин – 1–2 столовые ложки
Бульон даси – 4 стакана
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Лепешки моти подрумянить в растительном масле и выложить на блюдо. Лук нарезать соломкой и обжарить в масле до золотистого цвета.

Нарезать небольшими кусочками спаржу. Листовую капусту скатать в рулон, нарезать поперек тонкими полосками, положить в кастрюлю.

Вскипятить стакан бульона даси, влить его в капусту, потушить 5 минут под крышкой, затем влить соевый соус, перемешать и тушить капусту на небольшом огне около 20–30 минут. Затем к капусте добавить спаржу, проварить 2 минуты, положить жареный лук, влить мирин и оставшийся горячий бульон и варить еще около 10 минут.

В пиалы положить по лепешке, разлить горячий суп и подать на стол.

Суп овощной с грибами, тофу и лапшой

Компоненты на 4 порции
Тофу – 100 г
Грибы сиитаке сухие – 50 г
Лапша соба – 50 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Цветки брокколи – 0,75 стакана
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Зеленый горошек свежий – 0,5 стакана
Стручки фасоли – 8-10 стручков
Порошок корня имбиря – 2 чайные ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Куриный бульон – 3,5 стакана
Вода – 1 стакан
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в стакане теплой воды на 1–1,5 часа, затем нарезать кусочками, обжарить на сковороде в небольшом количестве масла. Тофу нарезать кубиками, обжарить со столовой ложкой растительного масла. Лук нарезать соломкой, чеснок мелко порубить. В большой кастрюле вскипятить 0,5 стакана бульона, опустить в него лук, чеснок и молотый имбирь, проварить 3 минуты, влить оставшийся бульон и воду, в которой вымачивались грибы, добавить соевый соус, перемешать, довести до кипения, в кипящий бульон добавить обжаренные грибы, проварить 5 минут.

Стручки фасоли нарезать наискосок кусочками, опустить в кипящий суп, положить горох, натертую на крупной терке морковь и цветки брокколи, проварить 3 минуты. Затем в суп положить поломанную на небольшие кусочки лапшу и обжаренный тофу, посолить по вкусу и варить до мягкости лапши, примерно около 10 минут.

Суп с дайконом и креветками

Компоненты
Дайкон очищенный – 200 г
Креветки сушеные – 15 г
Лук-порей – 70 г
Мирин – 2 столовые ложки
Корень имбиря тертый – 2 чайные ложки
Бульон даси – 2,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Креветок замочить в теплой воде. Лук-порей нарезать кубиками. Дайкон нарезать небольшими ломтиками. Вскипятить бульон даси, положить в него дайкон, проварить 2–3 минуты, добавить вымоченных креветок и лук и варить 5–7 минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить тертый имбирь, мирин и по вкусу соль.

Суп мисо с вакамэ и яйцом

Компоненты на 4 порции
Водоросль вакамэ – 2 листа
Мисо – 4 столовые ложки
Яйца – 2 шт.
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Бульон даси – 4 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Водоросль вакамэ замочить на 30 минут в теплой воде. Размоченную водоросль вынуть, обсушить салфеткой и нарезать кусочками. Яйца сварить вкрутую.

В небольшом количестве бульона даси развести мисо. Остальной бульон нагреть до кипения, влить в него разведенный мисо, довести еще раз до кипения и снять с огня.

В пиалы положить порциями вакамэ, залить горячим бульоном, добавить по половинке яйца и украсить зеленым луком.

Суп мисо с зеленью, картофелем и моти

Компоненты на 3 порции
Мисо – 3 столовые ложки
Картофель – 2 небольших клубня
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Шпинат – 1 маленький пучок
Моти – 3 шт.
Бульон даси – 3 стакана
Мирин – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Пасту мисо развести в небольшом количестве бульона. Остальной бульон довести до кипения, опустить в него очищенный и нарезанный кубиками картофель, проварить 3–4 минуты. Затем в суп добавить лепешки моти и нарубленный зеленый лук и шпинат, проварить 1 минуту, влить тонкой струйкой разведенный в бульоне мисо, добавить мирин, перемешать, проварить еще 1 минуту и снять с огня. Суп выдержать под крышкой около 10 минут. Горячий суп разлить в пиалы и подать на стол.

Суп мисо с тофу и яйцом

Компоненты на 3 порции
Мисо – 3 столовые ложки
Тофу – 100 г
Яйца – 2 шт.
Бульон даси – 3 стакана
Соевый соус – 2 чайные ложки
Мирин – 2 чайные ложки
Зелень петрушки – несколько веточек

Способ приготовления Мисо смешать с небольшим количеством бульона. Остальной бульон вскипятить, опустить в него нарезанный кубиками тофу, прокипятить на небольшом огне 2 минуты, влить в него разведенную в бульоне пасту мисо и довести до кипения. Взбить яйца с сахаром, соевым соусом и мирин, тонкой струйкой при постоянном перемешивании влить их в бульон, проварить 1–1,5 минуты и снять с огня. Горячий суп разлить в пиалы и украсить веточками петрушки.

Суп мисо с овощами

Компоненты на 4 порции
Лук репчатый – 1 небольшая головка
Чеснок – 1 небольшой зубчик
Стебель сельдерея – 1 шт.
Капуста брокколи -200 г
Бульон даси – 4 стакана
Мисо – 2 столовые ложки
Корень имбиря тертый – 2 чайные ложки
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Лук, чеснок и сельдерей мелко порубить, обжарить в оливковом масле до мягкости лука, затем добавить мелко нарезанную капусту брокколи и, часто перемешивая, прожарить овощи до мягкости брокколи.

Мисо развести в небольшом количестве бульона. Оставшийся бульон довести до кипения, положить в него жареные овощи, проварить 2–3 минуты, затем в суп влить тонкой струйкой разбавленный бульоном мисо, осторожно перемешать, проварить 1 минуту и снять суп с огня. Горячий суп заправить по вкусу сахаром и солью, разлить в пиалы. В каждую пиалу добавить по половине чайной ложки тертого корня имбиря и подать на стол.

Суп мисо с комбу, тофу и моти

Компоненты на 4 порции
Тофу – 100 г
Водоросль комбу – 1 лист
Морская капуста – 1 лист
Мисо – 4 столовые ложки
Вода – 4 стакана
Лепешки моти – 4 шт.
Масло оливковое – 2 чайные ложки
Соль и сахар – по вкусу
Отварной рис – 3 стакана
Огурец короткоплодный малосольный – 1–2 шт.
Способ приготовления

Бурую водоросль комбу замочить на ночь в 4-х стаканах воды. Утром водоросль выбросить. В этой же воде замочить на 1 час морскую капусту. Через час морскую капусту также выбросить.

Лепешки моти смазать оливковым маслом и обжарить в гриле или на сковороде до золотистой корочки.

Мисо развести в небольшом количестве воды из-под водорослей.

Остальную воду из-под водорослей довести до кипения, тонкой струйкой влить в кипящую воду разведенный мисо, положить в бульон мелко нарезанный тофу, затем положить поджаренные лепешки моти и проварить 1 минуту. Горячий суп заправить по вкусу солью и сахаром, разлить в пиалы и подать на стол. Отдельно подать отварной рис с малосольным огурцом.

Суп мисо сборный

Компоненты на 4 порции
Мисо – 4 столовые ложки
Шампиньоны средние – 4 шт.
Тофу – 100 г
Отварное мясо курицы – 100 г
Яйца – 2 шт.
Мирин или столовое белое вино – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 чайная ложка
Лук-батун – 1 стебель
Шпинат – 1 маленький пучок
Молодые зеленые стручки фасоли – 50–70 г
Лимон маленький – 0,5 шт.
Масло растительное – 1 чайная ложка
Бульон даси – 4,5 стакана
Сахар – 0,5–1 чайная ложка
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль – по вкусу

Способ приготовления Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром и обжарить на смазанной маслом сковороде до образования румяной корочки. Вскипятить бульон, в кипящий бульон положить обжаренные грибы и нарезанную на кусочки фасоль и варить до мягкости. Затем в бульон добавить кусочки лука, проварить 1–2 минуты, положить нарезанный кубиками тофу, нарезанное соломкой мясо, а также мелко нарубленный шпинат, влить разведенный в небольшом количестве теплой воды мисо, довести суп до кипения и проварить еще 1 минуту. Взбить яйца с вином и соевым соусом, осторожно влить в суп, аккуратно по часовой стрелке перемешать, проварить 1 минуту и снять с огня. Горячий суп разлить в пиалы, положить в суп по дольке лимона, украсить веточками зелени и подать на стол.

Суп мисо с капустой

Компоненты на 4 порции
Капуста цветная – 250 г
Капуста брокколи – 250 г
Мисо – 2 столовые ложки
Бульон даси – 3,5 стакана
Нори – 0,5 листа
Способ приготовления

Капусту нарезать небольшими кусочками, опустить в кипящий бульон, проварить 3–4 минуты. Мисо разбавить небольшим количеством бульона, влить его тонкой струйкой в кипящий бульон, довести до кипения и снять с огня. В тарелки положить по кусочку поджаренной водоросли нори, разлить суп и подать на стол.

Суп мисо с крабовыми палочками и зеленью

Компоненты
Крабовые палочки – 4 шт.
Бульон даси – 2 стакана
Мисо – 3 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Немного зелени лука и горчицы
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Подогреть бульон даси, развести в небольшом количестве бульона мисо, влить его в основной бульон, добавить соевый соус, довести до кипения и прокипятить 1 минуту.

Крабовые палочки разрезать пополам, каждую половинку обвязать пером лука, опустить в суп и прогреть 1 минуту. Горячий суп разлить в пиалы, украсить листиками горчицы и подать на стол.

Суп мисо с грибами и тофу

Компоненты на 4 порции
Грибы сиитаке – 4 шт.
Тофу шелковый – 150 г
Мисо – 3 столовые ложки
Бульон даси – 2 стакана
Лук-шалот – 2 головки
Немного сушеной водоросли вакамэ
Масло растительное – 1–2 чайные ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Водоросль вакамэ замочить на 20 минут в холодной воде, затем воду слить, водоросль нарезать небольшими квадратиками. Тофу и лук нарезать маленькими кубиками. У грибов снять шляпки, разрезать их на 4 части, ножки разрезать пополам, подготовленные грибы обжарить вместе с луком на смазанной маслом сковороде, опустить в кипящий бульон и проварить 1215 минут. Отлить немного горячего бульона, развести в нем мисо, перелить его в суп, добавить вакамэ и тофу, перемешать, довести до кипения, проварить 1 минуту и снять суп с огня.

Суп мисо с говядиной и овощами

Компоненты на 4 порции
Филе говядины – 200 г
Дайкон – 50–70 г
Корень пастернака небольшой – 1 шт.
Коннияку – 0,5 пакетика
Мисо – 4 столовые ложки
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Семена кунжута – 1 столовая ложка
Вода – 4 стакана
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Дайкон и корень пастернака почистить, нарезать кубиками. Говядину также нарезать небольшими кубиками, обжарить немного на сковороде в растительном масле, добавить коннияку, дайкон и пастернак, прожарить, часто перемешивая, 3–4 минуты. Затем все содержимое сковороды переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить, снимая пену, до готовности, примерно 20 минут. Перед окончанием приготовления отлить немного бульона, развести в нем мисо, влить в суп и дать немного прокипеть. Перья зеленого лука нарезать наискосок и перед самым окончанием приготовления положить в суп.

Горячий суп разлить в пиалы, посыпать семенами кунжута и подать на стол.

Суп мисо с тофу и шпинатом

Компоненты на 4 порции
Жареный тофу – 1 брикет
Мисо – 2 столовые ложки
Шпинат – 200 г
Бульон даси – 4 стакана
Мирин – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Тофу обдать кипятком, остудить и нарезать маленькими кусочками. Шпинат обдать кипятком, немного остудить и порубить. Отлить немного бульона даси и размешать в нем мисо. Вскипятить остальной бульон даси, положить в него тофу и шпинат, влить мирин и прокипятить на небольшом огне 3 минуты. Затем суп снять с огня, смешать с разведенным мисо, дать немного постоять на теплой плите, разлить в пиалы и подать на стол.

Блюда из яиц и тофу

Яйца очень часто входят в состав различных блюд японской кухни, а также употребляются в виде самостоятельных блюд – омлетов, рулетов, яичниц.

Тофу (соевый творог или сыр) – очень древний, высокопитательный и легко усваевыемый белковый продукт для ежедневного употребления, имеет пресный вкус и может быть мягким и твердым, его используют как в натуральном виде, так и в составе разнообразных блюд. Этот продукт прекрасно сочетается со многими овощами, мясом, рыбой и морепродуктами. Однако, тофу нельзя подвергать длительной термической обработке, в противном случае он потеряет все свои вкусовые качества.

Тофу можно приготовить в домашних условиях:

На 500 г очищенных соевых бобов нужно 1,5 л воды и 1 г питьевой соды.

Бобы перебрать, хорошо промыть, замочить на сутки в холодной воде. По истечении суток воду слить, вновь залить 1,5 л свежей воды, добавить питьевую соду, перемешать, поставить на плиту, довести до кипения, уменьшить огонь и варить около 30–40 минут. Готовые бобы выложить в эмалированную миску и оставить для застывания.

В японских магазинах продают твердый тофу, мягкий или шелковый тофу, жареный тофу и другие разновидности тофу. Мягкий и жареный тофу употребляют в основном в натуральном виде с зеленью, имбирем и соусами. Твердый тофу используют в блюдах, требующих тепловой обработки.

Омлет с овощами

Компоненты на 4 порции
Яйца – 5–6 шт.
Морковь – 1 маленький корнеплод
Стручки зеленой фасоли – 70 г
Мирин – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Сакэ – 1 чайная ложка
Сахар – 0,5–1 чайная ложка
Масло растительное – 1 чайная ложка
Любая листовая зелень – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Морковь натереть на терке, стручки фасоли нарезать наискосок соломкой. Овощи слегка обжарить на смазанной маслом сковороде. Смешать мирин и соль, сбрызнуть этой смесью овощи и прожарить их почти до мягкости.

Взбить яйца с соевым соусом, сакэ, сахаром и солью по вкусу, вылить на сковороду с овощами и жарить омлет с обеих сторон до готовности. Готовый омлет снять со сковороды, немного остудить, разрезать на порции, украсить зеленью и подать на стол.

Яичный рулет

Компоненты на 4 порции
Яйца – 6 шт.
Мирин – 2 столовые ложки
Сахар – 2 чайные ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Бульон даси – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Смешать бульон, мирин, соевый соус, сахар и соль по вкусу. Взбить яйца, перемешать с приготовленным соусом, еще раз взбить венчиком.

Горячую сковороду смазать растительным маслом, вылить на сковороду четверть яичной массы, немного прожарить. Как только яичная масса начнет затвердевать, скатать ее в рулет и отодвинуть на противоположную сторону сковороды. Влить еще четверть яичной массы, слегка приподняв ранее приготовленный рулет, чтобы яичная масса затекла под рулет. Как только начнет затвердевать вторая часть яичной массы, закатать в нее первый рулет. Получится двойной многослойный рулет, его осторожно снять со сковородки, плотно закатать в пищевую пленку и дать полежать на столе 5-10 минут. Приготовить второй такой же рулет. Рулеты нарезать наискосок неширокими полосками, выложить на блюдо и подать на стол. В качестве гарнира можно положить любые жареные или тушеные овощи.

Яичные рулеты с мясной начинкой

Компоненты
Яйца – 6 шт.
Свиной фарш – 200 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Мука – 1 столовая ложка
Масло кунжутное для жарки – 2 чайные ложки
Зелень сисо – несколько веточек
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Лук мелко порубить и смешать с имбирем. На сковороде нагреть кунжутное масло, положить фарш и лук с имбирем, перемешать и прожарить, добавив по вкусу соль.

Взбить 4 яйца, вылить на большую горячую, смазанную маслом сковороду и жарить до затвердения яиц, получится большой тонкий блин. Затем яичный блин разрезать пополам, на каждую половину положить половину обжаренного фарша, скатать рулетом.

Взбить оставшиеся 2 яйца, смешать с мукой. Яичные рулеты смазать яично-мучной смесью и обжарить в кунжутном масле. Готовые рулеты немного остудить, каждый рулет разрезать на 3 части и выложить на блюдо. Украсить веточками зелени.

Яйца с килькой

Компоненты
Сваренные вкрутую яйца – 3 шт.
Мелкие консервированные кильки – 3 шт.
Японский майонез – 4 столовые ложки
Паста васаби – 1 чайная ложка
Сладкий красный перец – 0,5 шт.
Зелень петрушки – 1 маленький пучок

Способ приготовления Смешать майонез с васаби и налить смесь в салатник. Яйца почистить, разрезать пополам, уложить их в салатник с соусом. У килек удалить головы и хвосты, выпотрошить тушки, разрезать их вдоль пополам, удалив кости и свернуть рулетиками. Рулетики килек уложить поверх яиц, украсить полосками перца. Соус в салатнике посыпать мелко нарубленной зеленью.

Яйца с морскими гребешками

Компоненты
Яйца – 5 шт.
Отварные морские гребешки – 100 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Мирин – 1 чайная ложка
Масло кунжутное для жарки – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Гребешки нарезать тонкими пластинками. Лук нарезать маленькими колечками. Яйца взбить, смешать с гребешками и луком, посолить и вылить на горячую, смазанную маслом сковороду, сбрызнуть мирин и жарить до готовности.

Омлет с креветками

Компоненты
Яйца – 5 шт.
Креветки отварные – 100 г
Мука – 1 неполная столовая ложка
Мирин – 1 чайная ложка
Корень имбиря рубленый – 1 чайная ложка
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Масло кунжутное для жарки – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Креветок посолить по вкусу, обвалять в муке, обжарить в кунжутном масле до румяной корочки. Взбить яйца, добавить соль и имбирь, перемешать, взбить венчиком и вылить на сковороду с креветками, сбрызнуть вином и жарить до готовности. Готовый омлет разрезать на порции, разложить по тарелкам, посыпать рубленым луком и подать на стол.

Шарики из тофу с овощами

Компоненты на 4 5 порций
Тофу мягкий (шелковый) – 600 г
Яйца – 2 шт.
Морковь – 50 г
Компоненты
Зеленые бобы – 50 г
Дайкон – 300 г
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Сахар – 1 чайная ложка
Молотый чили – немного
Зеленый лук – 1 пучок
Масло растительное для фритюра – 0,5 столовой ложки
Соль – по вкусу
Для соуса
Сок 0,5 лайма
Соевый соус – 4 столовые ложки
Способ приготовления

Тофу необходимо отжать от лишней жидкости, для этого кусок тофу нужно завернуть в бумажное полотенце, положить на него разделочную доску, на которую положить гнет и оставить на 2–3 часа. После такой процедуры вес куска тофу должен уменьшиться почти наполовину и тофу станет более плотным. Затем тофу нарезать небольшими кусочками длиной 3–4 см.

Морковь почистить и мелко нарезать. Стручки бобов также мелко нарезать. Затем морковь и бобы опустить в кипяток, проварить 1 минуту в кипящей воде и откинуть на сито. В кухонном комбайне или с помощью блендера перемолоть тофу и отварные овощи. В фарш добавить яйца, сакэ, сахар, соевый соус и по вкусу соль, перемешать фарш до однородной массы. Влажными руками брать примерно по 2 столовые ложки фарша и скатать из него шарики.

В сковороду налить масло для фритюра, прогреть, положить в него приготовленные шарики и жарить до золотистого цвета. Прожаренные шарики выложить на бумажное полотенце и оставить для обсыхания.

Дайкон почистить, натереть на мелкой терке, слегка отжать из него сок, а затем посыпать по вкусу молотым перцем и перемешать.

Приготовить соус, смешав сок лайма с соевым соусом.

На блюдо выложить жареные шарики, посыпать их мелко

нарубленным зеленым луком.
В порционные пиалы выложить порции дайкона, полить приготовленным соусом и подать на стол вместе с блюдом жареных шариков.

Шарики из тофу с курицей

Компоненты
Твердый тофу – 400 г
Филе курицы – 400 г
Яйца – 2 шт.
Корень имбиря свежий – 40 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Сахар – 1 неполная столовая ложка
Соль – 1 чайная ложка
Семена кунжута – 3–4 столовые ложки
Масло кунжутное для жарки – 2 чайные ложки
Для соуса
Соевый соус – 0,5 стакана
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Чеснок – 1 зубчик
Васаби – по вкусу
Способ приготовления

Все твердые компоненты перемолоть блендером или в кухонном комбайне, добавить соль, сахар и яйца, перемешать. Из приготовленного фарша влажными руками скатать небольшие шарики, обвалять их в кунжуте, выложить на тарелку и оставить на 10–15 минут. Затем шарики жарить в масле при температуре 170 градусов в течение 5 минут до золотистого цвета. Готовые шарики выложить на бумажное полотенце и немного обсушить на воздухе.

Приготовить соус: растолочь чеснок, смешать его с уксусом и васаби, затем полученную пасту смешать с соевым соусом.
Горячие шарики выложить на блюдо и подать с приготовленным соусом.

Стейки из тофу с курицей и мисо

Компоненты
Тофу твердый – 500 г
Куриный фарш – 100 г
Лук репчатый – 1 небольшая головка
Чеснок – 1 зубчик
Мирин – 2 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Мисо любой – 4 столовые ложки
Маринованный имбирь – 50 г
Семена кунжута – 1–2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 2 чайные ложки
Способ приготовления

В разогретом растительном масле слегка обжарить мелко нарубленный лук и чеснок, добавить куриный фарш и жарить до румяной корочки. Смешать мирин с сакэ и мисо, добавить эту смесь к фаршу, перемешать, потушить под крышкой до готовности.

Семена кунжута поджарить на сухой сковороде. Кусок тофу равномерно разрезать на 4 части, промыть под струей холодной воды, обсушить полотенцем и обжарить каждый кусок в растительном масле до румяной корочки. На жареные куски тофу выложить порциями тушеное мясо, украсить маринованным имбирем, посыпать семенами кунжута и подать на стол.

Тофу с говядиной и бобами

Компоненты
Тофу твердый – 300 г
Филе говядины – 150 г
Бобы отварные – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Соевый соус – 3 столовые ложки
Масло кунжутное для жарки – 2 чайные ложки
Соевый соус – по вкусу
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Говядину порубить, обжарить на большом огне в масле в течение 1 минуты, добавить бобы и тофу, влить немного воды, перемешать, довести до кипения и тушить под крышкой около 15 минут. В конце приготовления добавить по вкусу соль, сахар и мелко нарубленный чеснок. Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол, отдельно подать соевый соус.

Тофу с говядиной и овощами

Компоненты
Тофу твердый – 450 г
Филе говядины – 150 г
Лук репчатый – 1 небольшая луковица
Сладкий красный перец – 1 шт.
Сакэ – 3 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное для жарки – 1 столовая ложка
Зеленый лук – 1 маленький пучок

Способ приготовления Лук репчатый и зубчик чеснока мелко порубить. В глубокую сковороду влить растительное масло, прогреть его, в кипящее масло положить нарезанную мелкими кубиками говядину и обжарить до румяной корочки. Затем к мясу добавить лук и чеснок, немного прожарить, влить смесь из соевого соуса и сакэ, посыпать солью и сахаром, перемешать и тушить мясо до мягкости. Тофу нарезать тонкими пластинками, положить поверх мяса, прогреть, затем перемешать с мясом и потушить еще 5–6 минут. Перед окончанием приготовления в блюдо добавить нарезанный соломкой красный перец и потушить еще несколько минут до мягкости перца. Готовое блюдо разложить по тарелкам, украсить зеленым луком и подать на стол.

Тофу с крабами

Компоненты
Тофу твердый – 300 г
Крабовое мясо – 200 г
Лук-порей -100 г
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Мирин – 2 столовые ложки
Корень имбиря – 30 г
Бульон даси – 0,75 стакана
Соль и молотый перец – по вкусу
Масло растительное для жарки – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Тофу нарезать небольшими ломтиками, опустить в кипяток на 1 минуту, откинуть на сито и немного обсушить на воздухе. Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками.

Лук-порей и имбирь нарезать маленькими кусочками, обжарить, часто перемешивая, в растительном масле, добавить крабов и тофу, перемешать, влить мирин, уксус и бульон, еще раз перемешать и проварить на большом огне примерно 3 минуты. Готовое блюдо посыпать перцем и подать на стол.

Тофу с креветками

Компоненты
Тофу твердый – 500 г
Креветки очищенные – 150 г
Яйца – 2 шт.
Лук-батун – 50 г
Мирин – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Бульон даси – 0,5 стакана
Зелень петрушки – несколько веточек
Масло кунжутное для жарки – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Разбить яйца и отделить белки от желтков. Тофу нарезать кусочками, положить на сито, обдать кипятком, дать стечь воде и немного обсушить на воздухе. Креветок смешать с яичными белками и солью, быстро обжарить их на сильном огне в растительном масле и выложить горкой на блюдо. В этом же масле быстро обжарить мелко нарубленный лук, на сковороду к луку влить мирин, соевый соус и бульон даси, перемешать, довести до кипения, в кипящий соус положить подготовленный тофу, перемешать, еще раз довести до кипения и проварить 1 минуту. Жареный тофу выложить на блюдо вокруг креветок, полить соусом со сковороды, украсить зеленью и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Тофу в карамельном соусе

Компоненты
Твердый тофу – 400 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Масло растительное – 0,3 стакана
Сакэ – 0,3 стакана
Мирин – 0,3 стакана
Соевый соус – 4 столовые ложки
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Способ приготовления

Лук мелко порубить, смешать его с сакэ, мирин и соевым соусом. Тофу нарезать небольшими кусочками, примерно по 40 г, положить в приготовленный маринад, перемешать и оставить на 20–30 минут.

Чеснок нарезать тонкими пластинками и, часто перемешивая, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Жареный чеснок выложить на бумажную салфетку.

Тофу вынуть из маринада, выложить на сковороду с чесночным маслом и обжарить с обеих сторон до золотисто-коричневой корочки, примерно 6–8 минут. Затем на сковороду с тофу влить маринад, сковороду накрыть крышкой и прогреть тофу еще 2–3 минуты.

Жареный тофу выложить порциями на тарелки, на каждый кусочек положить жареный чеснок, посыпать рубленым зеленым луком и подать на стол.

Тофу с тушеными овощами и рисом

Компоненты на 4 5 порций
Твердый тофу – 400 г
Рис коричневый отварной – 1,5–2 стакана
Чеснок – 2–3 зубчика
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Репа небольшая – 1 шт.
Тыква сахарная маленькая – 0,5 шт.
Морковь – 1 маленький корнеплод
Сладкий картофель – 1 маленький клубень
Капуста цветная – 0,25 кочана
Капуста брокколи – 0,5 кочана
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Порошок карри – 0,5–1 столовая ложка
Вода – 1,5–2 стакана
Растительное масло для жарки – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

Чеснок и лук нарезать тонкими пластинками, обжарить в течение 1 минуты на глубокой сковороде в растительном масле, посыпать порошком карри и прожарить еще около 4–5 минут. Остальные овощи нарезать маленькими кусочками.

В сковороду с луком и чесноком влить кипяток, перемешать, опустить в кипяток репу, тыкву и морковь, проварить 2–3 минуты, затем добавить картофель и капусту и варить под крышкой до мягкости овощей. За 5 минут до окончания приготовления овощи посолить по вкусу, сверху положить нарезанный небольшими кусочками тофу и проварить до готовности овощей.

В тарелки выложить порциями теплый бурый рис, рядом положить порции тушеных овощей с тофу, посыпать мелко нарубленной зеленью и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Тофу с жареной тыквой и рисом

Компоненты на 4 порции
Тофу твердый – 400 г
Рис коричневый отварной – 1,5–2 стакана
Тыква сахарная маленькая – 0,5 шт.
Мед – 2 столовые ложки
Семена кунжута – 3 столовые ложки
Порошок мускатного ореха – 0,25 чайной ложки
Порошок гвоздики – 0,25 чайной ложки
Порошок корицы – 0,25 чайной ложки
Растительное масло для жарки – 1 столовая ложка
Для соуса
Соевый соус – 6 столовых ложек
Мирин – 2 столовые ложки
Бульон даси – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Тофу нарезать небольшими кубиками, обмазать медом, обсыпать кунжутным семенем и запечь в духовке.

Тыкву почистить, удалить сердцевину с семенами, мякоть нарезать маленькими кусочками, обжарить в растительном масле до мягкости. Как только тыква начнет размягчаться, посыпать ее специями и продолжать жарить еще около 1 минуты. Затем к тыкве добавить кубики печеного тофу и прогреть под крышкой около 12 минут.

Приготовить соус: в бульон даси влить мирин, довести до кипения, прокипятить 1 минуту, добавить соевый соус, перемешать, прокипятить еще 1 минуту и снять с огня. В тарелки выложить теплый рис, поверх риса положить жареную тыкву с тофу и подать на стол. Отдельно подать приготовленный соус.

Тофу с кунжутом и рисом

Компоненты на 4 порции
Тофу твердый – 400 г
Рис коричневый отварной – 1,5–2 стакана
Белый кунжут – 2 столовые ложки
Коричневый кунжут – 2 столовые ложки
Масло оливковое – 2–3 столовые ложки
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соевый соус – по вкусу
Соль – по вкусу

Способ приготовления Половину тофу нарезать небольшими кусочками, обжарить в оливковом масле, посыпать белым кунжутом, обжарить с обеих сторон и выложить на блюдо. Вторую половину кунжута также обжарить в масле, посыпать коричневым кунжутом, обжарить с обеих сторон и выложить на блюдо. Теплый рис разложить порциями на тарелки, сверху положить кусочки разноцветного жареного тофу, немного посолить, сбрызнуть лимонным соком и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Тофу с дайконом в кунжутном соусе

Компоненты
Тофу шелковый – 1 упаковка
Дайкон очищенный – 50 г
Лук зеленый – несколько перьев
Мука пшеничная – 1,5 столовой ложки
Корень имбиря тертый – 30 г
Масло растительное для жарки – 2 чайные ложки
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Для соуса
Рисовый уксус – 2–3 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Немного кипяченой воды
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Тофу завернуть в чистое полотенце, положить на него разделочную доску, на доску положить гнет и оставить на 30–40 минут. Как только стечет лишняя влага, тофу разрезать пополам, обвалять в муке, обжарить в кипящем растительном масле до золотистой корочки.

Дайкон натереть на терке, немного посолить и оставить на 15–20 минут, затем слегка отжать. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до коричневатого цвета.

Приготовить соус, смешав рисовый уксус, соевый соус и мирин, можно по вкусу подлить немного воды и посолить.

Поджаренный тофу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом, сверху положить понемногу тертого дайкона и шарики тертого имбиря, посыпать жареным кунжутом и украсить перьями зеленого лука.

Тофу, жаренный с брокколи

Компоненты на 4 порции
Твердый тофу – 400 г
Капуста брокколи -1 маленький кочан
Рис отварной – 1–1,5 стакана
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Чеснок – 4 зубчика
Бульон даси – 0,5 стакана
Масло растительное для жарки
Мука пшеничная – 1 столовая ложка
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Способ приготовления

На сковороде в масле обжарить нарезанный тонкими кольцами лук, добавить нарезанную небольшими кусочками брокколи и толченый чеснок, перемешать, влить бульон даси, довести до кипения и варить на небольшом огне под крышкой до тех пор, пока брокколи станет мягкой и слегка хрустящей. Затем к капусте добавить кубики тофу, перемешать и потушить еще несколько минут. Готовые овощи с тофу выложить на блюдо. Отлить немного соуса со скороды, чуть остудить, смешать с мукой так, чтобы не было комочков. Мучную массу развести в соусе на сковороде, влить соевый соус и мирин, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

В тарелки выложить порции теплого риса, сверху положить тофу с овощами, посыпать рубленой зеленью и подать на стол. Отдельно подать приготовленный соус.

Тофу с рисовыми палочками

Компоненты на 4 порции
Тофу твердый – 400 г
Рисовые палочки – 1 упаковка
Шпинат свежий – 1 упаковка
Фасоль стручковая отварная – 300 г
Для маринада
Сакэ – 0,3 стакана
Соевый соус – 0,3 стакана
Чеснок – 4 зубчика
Сахар – 1 столовая ложка
Тертый корень имбиря – 1 столовая ложка
Масло оливковое – 2 столовые ложки
Зеленый лук – 3–4 пера
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Лук мелко порубить, смешать все компоненты для маринада. Тофу положить в маринад на 1–1,5 часа. Промаринованный тофу вынуть из маринада и прожарить с обеих сторон в гриле, примерно по 5 минут с каждой стороны, немного остудить и нарезать небольшими кубиками. Маринад прокипятить в течение 1 минуты и остудить.

Рисовые палочки отварить в соответствии с инструкцией на упаковке, откинуть на сито, промыть теплой водой и дать обсохнуть. Шпинат отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, откинуть на сито и дать стечь воде.

В тарелки выложить порции рисовых палочек, вокруг выложить шпинат и фасоль, сверху положить жареный тофу и залить маринадом.

Тофу с черной фасолью и рисом

Компоненты на 4 5 порций
Тофу твердый – 450 г
Отварная черная фасоль – 300 г
Рис отварной – 1–1,5 стакана
Лук репчатый – 1 головка
Перец сладкий красный – 1 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Бульон даси – 1–1,5 стакана
Сакэ – 1 столовая ложка
Молотый чили – 0,5 столовой ложки
Молотая гвоздика – 1 чайная ложка
Мука пшеничная – 1–1,5 столовой ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Лук нарезать колечками, обжарить в растительном масле, предварительно посыпав его порошком чили. Затем добавить порошок гвоздики и прожарить еще немного, влить сакэ, прожарить 1 минуту, добавить фасоль, перемешать, влить бульон даси, положить мелко нарубленный чеснок и тушить под крышкой около 10 минут. Затем к овощам добавить нарезанный небольшими кубиками тофу и потушить еще 5 минут.

Тушеные овощи с тофу выложить на блюдо, соус со сковороды заправить мукой, влить соевый соус и мирин, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

На тарелки выложить порциями теплый рис, сверху положить порции тушеных овощей и тофу, украсить колечками красного перца, полить соусом со сковороды и подать на стол.

Тофу с кукурузой

Компоненты на 4–5 порций
Твердый тофу – 450 г
Спелые кукурузные зерна – 2 стакана
Масло оливковое – 3 столовые ложки
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Соевый соус – по вкусу
Соль – по вкусу
Способ приготовления

В разогретое масло выложить нарезанный кубиками тофу, обжарить его, сверху положить кукурузу и немного посолить, сковороду накрыть крышкой и тушить 3–4 минуты.

Готовое блюдо перемешать, разложить в пиалы и горячим подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Тофу с цуккини и рисом

Компоненты на 4 порции
Тофу мягкий (шелковый) – 300 г
Цуккини маленький – 1 шт.
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Чеснок – 1 зубчик
Лук-шалот – 1 маленькая головка
Рис коричневый отварной – 1–1,5 стакана
Масло оливковое – 2–3 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соевый соус – по вкусу
Соль – по вкусу
Способ приготовления

В разогретое масло положить мелко нарубленный лук и чеснок и прожарить до золотистого цвета. Затем добавить нарезанную кубиками морковь, прожарить 3 минуты, добавить нарезанную кубиками мякоть цуккини и тофу, немного прогреть. Тофу размять ложкой и тушить до тех пор, пока цуккини и морковь не станут мягкими. Готовые овощи посолить по вкусу, хорошо перемешать с тофу.

В тарелки выложить теплый рис, сверху положить тушеные овощи с тофу, украсить веточками зелени и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Палочки из тофу жаренные

Компоненты
Тофу твердый – 300 г
Крекер (галета) измельченный – 0,3 стакана
Мука – 1–2 столовые ложки
Орегано молотый – 1 столовая ложка
Чеснок – 1 зубчик
Масло растительное для жарки – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Чеснок почистить, мелко порубить, смешать с орегано, крекером, мукой и солью.

Тофу нарезать тонкими палочками, обвалять в приготовленной смеси и обжарить в растительном масле до образования хрустящей корочки.

Тофу, жаренный в панировке

Вариант 1
Компоненты на 4 порции
Тофу твердый – 400 г
Мука – 2–3 столовые ложки
Корень имбиря – 30 г
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Масло растительное для жарки – 2 чайные ложки
Для соуса
Бульон даси – 1,5 стакана
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Смешать все компоненты для соуса, довести до кипения, проварить на небольшом огне около 5 минут и снять с огня.

Тофу нарезать кусочками, обвалять в муке, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, выложить на бумажное полотенце и обсушить.

В тарелки положить порции поджаренного тофу, сверху положить понемногу тертого имбиря, посыпать мелко нарубленной зеленью, сбоку осторожно подлить соус и подать на стол.

Вариант 2
Компоненты на 4 порции
Тофу твердый – 400 г
Приправа кацуобоси – 20 г
Мука пшеничная – 2–3 столовые ложки
Яйцо – 1–2 шт.
Масло кунжутное для жарки – 2 чайные ложки
Способ приготовления

Тофу положить на сито, обдать кипятком, затем промыть в теплой воде, обсушить полотенцем и нарезать небольшими квадратиками.

Квадратики тофу посыпать приправой кацуобоси, обвалять в муке, затем в яйце и обжарить в кипящем кунжутном масле.

Хрустящие квадратики тофу выложить на тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Тофу с фруктами

Компоненты на 4 порции
Тофу мягкий (шелковый) – 500 г
Персики без косточек – 2 шт.
Бананы – 3 шт.
Масло сливочное – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Персики и бананы нарезать кусочками, слегка обжарить в сливочном масле, дать им немного карамелизоваться. Затем фрукты сдвинуть к краю сковороды, в масло положить тофу, прогреть, растолочь его ложкой, смешать с жареными фруктами, немного посолить, перемешать. Подать на стол в виде десерта.

Тофу с миндалем, абрикосами и овощами

Компоненты
Тофу твердый – 450 г
Сушеные абрикосы без косточек – 1 стакан
Измельченный миндаль – 0,3 стакана
Морковь – 1 корнеплод
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Чеснок – 1–2 зубчика
Масло растительное для жарки – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Для маринада
Лук-шалот рубленый – 1 столовая ложка
Порошок карри – 1 чайная ложка
Порошок чили – 1 чайная ложка
Семена кунжута молотые – 2 чайные ложки
Сок лайма – 1–2 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Приготовить маринад, смешав все компоненты для маринада. Тофу нарезать полосками, смазать маринадом и оставить на 1 час.

Сушеные абрикосы замочить в небольшом количестве теплой воды.

Морковь и лук нарезать соломкой. Чеснок мелко порубить. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем морковь с луком и чесноком, добавить промаринованный тофу и обжарить вместе с овощами в течение 3–4 минут, затем к тофу добавить размоченные абрикосы и миндаль и прожарить еще 34 минуты.

Овощные блюда

Японская кухня ориентирована в основном на вегетарианство, поэтому в стране широко применяются разнообразные овощи. Очень ценится в кулинарии редис, дайкон и репа, японская и китайская капуста, различные сорта лука, побеги бамбука, фасоль, соя, спаржа, а также сатоимо – очень похожий на картофель мохнатый овощ, нага-имо – горный картофель, тыква-каботя, японские огурцы, гиннан – орехи японского клена, кури – плоды каштана и др. Японцы очень любят такие экзотические овощи, как корень лотоса и корень лопуха – гобо, ими были выведены специальные сорта гобо, пригодные для употребления в пищу. Многие японские овощи отличаются от своих сородичей из других стран не только формой и цветом, но и вкусом.

Из зелени японцы часто используют зеленый лук, листья салата, шпинат, петрушку, называемую мицубу, и сисо – растение, напоминающее одновременно мяту и базилик. Корень имбиря – главная японская приправа, без которой не обходится ни одна трапеза. Имбирь используется для приготовления самых разнообразных блюд, соусов, маринадов, в свежем виде употребляется с различными блюдами, особенно с морепродуктами и мясом, его можно мариновать и консервировать. Имбирь улучшает пищеварение, согревает организм.

Васаби – японский хрен с острым жгучим вкусом, часто применяется в виде приправы, особенно с блюдами из сырой рыбы и морепродуктов.

Японцы очень любят ароматную приправу – кунжут. Семена кунжута богаты маслом и белком, после обжаривания они приобретают очень приятный аромат. Жареными семенами кунжута посыпают различные блюда, смешивают их с рисом, из них готовят ароматное кунжутное масло.

Также часто используется как в сыром, так и в сушеном виде красный жгучий перец чили. Сушеный чили намного острее свежего. Чили входит в состав довольно известной приправы ситими-тогараси, состоящей из семи пряностей – чили, жареного кунжута, семян мака, сисо, нори, конопли и санте – семян колючего ясеня.

Особенностью приготовления овощей является доведение их до мягкого и одновременно хрустящего состояния.

Салат из моркови

Компоненты
Морковь – 2–3 корнеплода
Рисовый уксус – 6 столовых ложек
Мирин – 3–4 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Морковь почистить, натереть на терке, посолить по вкусу, перемешать и оставить на 30 минут. Приготовить маринад: смешать рисовый уксус с соевым соусом и мирин.

Семена кунжута перемолоть в кофемолке. Из моркови слегка отжать сок, мякоть полить приготовленным соусом, оставить для маринования на 3–4 часа. Промаринованную морковь разложить порциями по тарелкам, посыпать молотым кунжутом и подать на стол.

Салат из моркови с дайконом

Компоненты
Морковь очищенная – 200 г
Дайкон очищенный – 100 г
Мирин – 1 неполная чайная ложка
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Сок лайма – 1 столовая ложка
Апельсиновый сок – 2 столовые ложки
Сахар – 1–2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Морковь и дайкон нарезать соломкой, разложить в разные миски, посолить, помять руками и оставить на 15 минут, затем осторожно отжать и не использовать выделившийся сок. Отжатые овощи промыть в холодной воде, тщательно обсушить полотенцем, выложить в салатницу и перемешать.

Смешать фруктовые соки с мирин и уксусом. Приготовленным соусом полить овощи, выдержать 10 минут и подать на стол.

Салат из овощей с фруктами и арахисом

Компоненты
Дайкон очищенный – 150 г
Дыня очищенная – 150 г
Перец сладкий красный – 1 шт.
Апельсин – 0,5 шт.
Грейпфрут – 0,5 шт.
Арахис очищенный – 0,3 стакана
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Дайкон натереть на терке, немного посолить, оставить на 15 минут, затем осторожно отжать лишний сок, мякоть перемешать с кунжутным маслом. Дыню и сладкий перец нарезать соломкой. Из апельсина и грейпфрута отжать сок и смешать оба сока.

Арахис размолоть в кофемолке. Смешать дайкон с дыней и сладким перцем, полить смесью соков и посыпать молотым арахисом.

Салат огуречный с осьминогом

Компоненты
Огурец свежий – 1 шт.
Отварное мясо осьминога – 100 г
Мирин – 1 столовая ложка
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 чайная ложка
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Огурец нарезать кружочками, посолить, оставить на 5–7 минут и осторожно отжать выделившийся сок. Мясо осьминога нарезать тонкими ломтиками. Осьминога и огурцы красиво уложить на блюдо.

Смешать мирин, уксус и соевый соус, полить приготовленной приправой блюдо и подать на стол.

Салат огуречный с вакамэ и грибами

Компоненты
Огурец небольшой – 1 шт.
Грибы енокитаке свежие – 100 г
Сушеная водоросль вакамэ – 15 г
Листья зеленого салата – 100 г
Зеленый лук – маленький пучок
Рисовый уксус – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Корень имбиря – маленький кусочек
Для соуса
Рисовый уксус – 2 столовые ложки
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Апельсиновый сок – 2 столовые ложки
Кунжутное масло – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Сухие водоросли замочить в холодной воде на 30–40 минут. Грибы нарезать соломкой, удалив прикорневую часть. Водоросли с грибами вместе отварить до мягкости, откинуть на сито.

Как только стечет вода, переложить их в миску, сбрызнуть уксусом и оставить на некоторое время. Зеленый лук промыть, обсушить и нарезать кусочками длиной 2–3 см.

Приготовить соус, смешав все компоненты. На тарелки положить листья салата, на салат красиво выложить огурцы, поверх огурцов выложить грибы с водорослями, затем зеленый лук. Салат заправить приготовленным соусом, выдержать 5–7 минут и подать на стол. На каждую тарелку положить по маленькому шарику из тертого имбиря.

Острый салат из огурцов

Компоненты
Огурцы свежие – 4–5 шт.
Красный жгучий перец – 1 стручок
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Масло кунжутное – 2 столовые ложки
Перец душистый – 10–15 горошин
Сахар – 1–2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Жгучий перец очистить от семян, мякоть нарезать маленькими кусочками.

Огурцы очистить от кожуры. Мякоть нарезать брусочками, кожуру нарезать тонкой соломкой. Подготовленные огурцы красиво выложить на блюдо.

Разогреть кунжутное масло, положить в него горошины душистого перца, прожарить до появления приятного перечного запаха, добавить жгучий перец и еще немного прожарить.

На сковороду добавить сахар и соль по вкусу, влить уксус, перемешать. Приготовленной заправкой полить огурцы, выдержать 5–7 минут и подать на стол.

Салат из помидоров с чесноком и имбирем

Компоненты
Помидоры – 4–5 шт. Корень имбиря – немного
Чеснок – 1–2 зубчика
Соевый соус – 2 столовые ложки
Масло кунжутное – 2 столовые ложки
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Помидоры нарезать дольками, выложить на блюдо. Корень имбиря натереть на терке. Чеснок раздавить. Смешать чеснок с имбирем, кунжутным маслом и соевым соусом. Заправить приготовленным соусом помидоры, украсить веточками зелени и подать на стол.

Тушеный крыжанат

Компоненты
Крыжанат – 400 г
Красный жгучий перец – 1 маленький стручок
Соевый соус – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Бульон даси – 1 стакан
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

У крыжаната отделить листья от стеблей. Стебли нарезать отдельно небольшими кусочками, листья также порезать.
Жгучий перец нарезать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле. Вскипятить бульон даси, положить в него стебли крыжаната и проварить 2–3 минуты, затем добавить листья крыжаната, влить соевый соус, добавить жгучий перец с маслом, положить по вкусу соль и сахар и варить еще 2–3 минуты.

Сельдерей и дайкон, маринованные с мисо

Компоненты
Корень сельдерея – 200 г
Дайкон – 1 небольшой корнеплод
Чеснок – 1 зубчик
Мисо любой – 1 стакан
Мирин – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления Корень сельдерея и дайкон почистить, нарезать тонкими ломтиками. Мисо смешать с толченым чесноком, солью и мирин, часть приготовленного мисо выложить на дно контейнера, сверху выложить тонким слоем пластинки овощей, затем тонкий слой мисо и т. д., пока не закончатся овощи и мисо. Контейнер накрыть крышкой, поставить для маринования на 3–4 дня в холодильник. Промаринованные овощи нужно промыть холодной водой, откинуть на сито, немного обсушить на воздухе, выложить на блюдо и подать к столу.

Сельдерей, тушенный с мясом

Компоненты
Сельдерей – 3–4 черешка без листьев
Филе свинины – 150 г
Сакэ – 1 столовая ложка
Сок корня имбиря – 1 чайная ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Семена кунжута – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Черешки сельдерея нарезать небольшими кусочками. Мясо нарезать кубиками, сбрызнуть смесью сакэ с имбирным соком и оставить на 30 минут в прохладном месте. Семена кунжута поджарить на сухой сковороде до потрескивания.

Разогреть растительное масло на сковороде и обжарить в нем мясо, затем добавить сельдерей, немного прожарить, добавить соевый соус, соль и сахар, перемешать, влить немного кипяченой воды и тушить под крышкой до готовности мяса.

Готовое мясо с сельдереем выложить на тарелки, полить соком со сковороды, посыпать жареным кунжутом.

Салат из цветной капусты и мисо

Компоненты
Цветная капуста – 300 г
Мисо – 2 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия, опустить в подсоленный кипяток, проварить 2–3 минуты и откинуть на сито. Приготовить соус, смешав мисо с уксусом и сахаром. Готовую капусту выложить на блюдо, полить приготовленным соусом и подать на стол.

Капуста, маринованная с мисо

Компоненты

Капустные кочерыжки очищенные – 350–400 г

Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка

Цедра лайма измельченная – 1 столовая ложка

Мисо любой – 1 стакан

Сакэ – 1 столовая ложка

Мирин – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Очищенные капустные кочерыжки нарезать тонкими пластинками. Смешать мисо с мирин и сакэ, добавить тертый имбирь и цедру лайма, тщательно перемешать.

На дно контейнера выложить тонким слоем приготовленный маринад, на него положить тонким слоем овощи, сверху положить тонкий слой маринада и т. д. до тех пор, пока не закончатся кочерыжки и маринад. Контейнер с капустой поставить на 3–5 дней в холодное место. Промаринованную капусту выложить на сито, промыть под струей холодной воды, немного обсушить на воздухе, выложить на блюдо и подать на стол.

Капуста в имбирном соусе

Компоненты
Капустные кочерыжки – 500 г
Масло кунжутное – 4 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Для соуса
Корень имбиря – 20 г
Мирин – 2 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Масло, в котором жарились гребешки
Способ приготовления

Капустные кочерыжки нарезать небольшими кусочками длиной 4 см, сделать на каждом кусочке насечки, так чтобы они напоминали куриные гребешки. Капустные гребешки положить в разогретое растительное масло и обжаривать до золотистого цвета. Затем излишки масла слить, в капусту добавить соевый соус, соль и сахар, перемешать, прогреть еще 1 минуту и снять с огня. Жареные гребешки разложить по тарелкам. Приготовить соус: смешать соевый соус с натертым на мелкой терке корнем имбиря, мирин и маслом, в котором жарились гребешки, постоянно перемешивая довести до кипения и снять с огня. Приготовленным соусом полить капусту и подать на стол.

Капуста с бамбуком и грибами

Компоненты
Капустные кочерыжки – 300 г
Грибы сиитаке сушеные – 30 г
Консервированные ростки бамбука – 100 г
Бульон даси – 1 стакан
Масло растительное для жарки – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления Грибы замочить в теплой воде на 1–2 часа. Капустные кочерыжки нарезать маленькими ломтиками. Нарезать небольшими кусочками бамбуковые ростки. Вымоченные грибы также нарезать маленькими кусочками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем капусту и бамбук и снять со сковороды. Затем на сковороду в горячее масло положить грибы, быстро обжарить их на сильном огне, влить бульон, довести до кипения и варить 2 минуты. К грибам положить жареную капусту с бамбуком, добавить по вкусу соль и сахар, перемешать, проварить еще 2–3 минуты и снять с огня.

Листовая капуста, тушенная с лососем

Компоненты
Листовая капуста – 300 г
Консервированный лосось – 1 банка
Сакэ – 2 столовые ложки
Бульон даси – 1 стакан
Соевый соус – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Способ приготовления Капусту нашинковать. На сковороду вылить бульон, добавить сакэ и соевый соус, вскипятить жидкость, положить в нее капусту, перемешать, довести до кипения, немного проварить. Затем к капусте добавить размятого вилкой лосося, перемешать, проварить 1 минуту, добавить по вкусу соль и сахар и тушить под крышкой до готовности капусты.

Темпура из шпината

Компоненты
Шпинат свежий – 200–250 г
Мука кукурузная – 1 стакан
Яйца – 1–2 шт.
Масло растительное для жарки – 1 столовая ложка
Соль, сахар и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления Из муки, яиц и воды замесить жидкое тесто, добавить по вкусу соль и сахар. Стебли шпината срезать. Листья хорошо промыть, обмакнуть в кляр и жарить в растительном масле до образования румяной хрустящей корочки. Готовый шпинат выложить на бумажную салфетку, обсушить на воздухе, посыпать перцем и подать на стол.

Шпинат с кунжутом и нори

Компоненты
Свежий шпинат – 500 г
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Вода – 2 столовые ложки
Водоросль нори – 1 лист
Способ приготовления

Шпинат опустить в подсоленный кипяток на 15–20 секунд, откинуть на сито, промыть холодной водой. Две столовые ложки соевого соуса развести в таком же количестве воды, полить этой смесью бланшированный шпинат, перемешать и остудить.

Семена кунжута поджарить на сухой сковороде до потрескивания. Нори обжарить над газовой горелкой. Как только шпинат остынет, отжать из него лишний сок, шпинатную массу скатать колбаской диаметром 4–5 см, разрезать ее на 4 равные части, разложить по тарелкам, посыпать молотой нори и жареным кунжутом.

Шпинат в ореховом соусе

Компоненты
Свежий шпинат – 500 г
Ядра грецких орехов – 60 г
Мирин – 2 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Шпинат опустить на 30 минут в подсоленный кипяток, откинуть на сито, промыть холодной водой и оставить на некоторое время. Ядра грецких орехов растолочь или размолоть, тщательно перемешать с мирин и соевым соусом. Шпинат отжать от лишней влаги, разложить порциями в тарелки, полить приготовленным соусом и подать на стол.

Салат из баклажанов с овощами

Компоненты
Баклажаны – 3–4 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Помидор – 1 шт.
Зелень петрушки – несколько веточек
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Для соуса
Кунжутное масло – 1 столовая ложка
Соевый соус – 3 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Сок имбиря – 1 чайная ложка

Способ приготовления Приготовить соус, смешав все компоненты для соуса. Семена кунжута поджарить на сухой сковороде до потрескивания. Перец очистить от семян и нарезать тонкими колечками. Помидор разрезать тонкими дольками и раскрыть его в виде цветка. Баклажаны разрезать вдоль пополам, каждую половинку баклажана разрезать поперек тонкими полосками, не дорезая до конца, так чтобы половинка баклажана представляла собой веер. Подготовленные баклажаны отварить в подсоленной воде в течение 7–8 минут, откинуть на сито и остудить. Затем баклажаны выложить на блюдо, в центр блюда поместить цветок из помидора, на баклажаны выложить колечки красного перца, посыпать жареным кунжутом, полить приготовленным соусом и украсить веточками петрушки.

Салат из баклажана, авокадо и помидора

Компоненты
Баклажан – 1 шт.
Авокадо – 1 шт.
Помидор – 1 шт.
Соевый соус – 3 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Майонез – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Баклажан нарезать кружочками, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, затем обсушить салфетками. Авокадо почистить, нарезать тонкими пластинками. Помидор разрезать пополам, с каждой половины отрезать по 3 тонких широких кружочка, остальную мякоть нарезать маленькими кусочками.

Приготовить соус из майонеза, мирин и соевого соуса. В порционные тарелки красиво выложить баклажаны и авокадо, подлить приготовленный соус, украсить кружочками и кусочками помидора и подать на стол.

Баклажаны с мисо

Компоненты
Баклажаны – 2 шт.
Мисо красный – 3 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Мирин – 3 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Масло кунжутное – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, положить на сито, оставить на 20–30 минут, а затем осторожно отжать руками выделившийся сок.

Смешать сакэ, мирин и соевый соус с сахаром.
В мисо добавить 3 столовые ложки кипяченой воды, перемешать. На сковороде разогреть кунжутное масло и обжарить в нем баклажаны. Жареные баклажаны выложить на блюдо. В сковороду с маслом влить мисо и прожарить 2 минуты, затем к мисо добавить смесь из сакэ, мирин и соевого соуса, перемешать и проварить 1 минуту. Жареные баклажаны заправить приготовленным соусом, остудить и подать на стол.

Баклажаны с бобами

Компоненты
Баклажаны – 2 шт.
Стручки зеленых бобов – 300 г
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Масло кунжутное – 0,5 стакана
Бульон даси – 0,75 стакана
Мука кукурузная – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Баклажаны нарезать колечками, посолить, положить на сито, выдержать 20 минут, затем руками отжать выделившийся сок. Подготовленные баклажаны обжарить в кунжутном масле и выложить на блюдо.

Стручки зеленых бобов отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, остудить, нарезать наискосок небольшими кусочками и выложить на баклажаны.

На сковороду, где жарились баклажаны, влить соевый соус, сакэ и мирин, добавить сахар и 0,5 стакана бульона даси, перемешать, довести до кипения, прокипятить 1–2 минуты. В четверти стакана оставшегося бульона даси развести муку, влить ее в соус на сковороде, прокипятить до загустения соуса, снять с огня и остудить. Приготовленным соусом полить овощи.

Баклажаны с имбирем

Компоненты
Баклажаны – 2 шт.
Масло растительное – 5–6 столовых ложек
Бульон даси – 0,3 стакана
Соевый соус – 2 столовые ложки
Мирин – 1 чайная ложка
Тертый имбирь – 1–1,5 столовые ложки
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Баклажаны посолить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, выложить на тарелки, рядом положить понемногу тертого имбиря.

Смешать бульон даси с соевым соусом и мирин, довести до кипения, прокипятить 0,5 минуты и снять с огня. Кунжутные семена обжарить на сухой сковороде до потрескивания. Жареные баклажаны заправить приготовленным соусом, посыпать жареным кунжутом и подать на стол.

Баклажаны с тофу и перцем

Компоненты
Баклажан – 1 шт.
Тофу – 400 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Немного тертого корня имбиря
Соевый соус – 4 столовые ложки
Масло кунжутное – 3 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Сахарная пудра – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Баклажан, перец и тофу нарезать маленькими кусочками, обжарить в растительном масле, затем влить немного воды и потушить под крышкой до мягкости в течение 5-10 минут.
Овощи выложить на порционные тарелки. Сок из-под овощей смешать с мирин, соевым соусом и сахаром, довести до кипения, снять с огня. Горячие овощи полить приготовленным соусом и подать вместе с тертым имбирем.

Баклажаны с дайконом

Компоненты

Баклажаны – 4–5 шт.

Дайкон очищенный – 150 г

Корень имбиря – маленький кусочек

Приправа кацуобоси – 3–4 г

Масло растительное для жарки – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль пополам, каждую половину разрезать еще пополам и обжарить в растительном масле. Жареные баклажаны выложить в один слой на блюдо.

Дайкон и корень имбиря по отдельности натереть на терке. Смешать дайкон с кацуобоси, выдержать 5–7 минут, затем пропитанный приправой дайкон выложить небольшими порциями на жареные баклажаны. Сверху на каждый баклажан положить понемногу тертого имбиря.

Баклажаны с кунжутом

Компоненты
Баклажаны молодые – 4 шт.
Жгучий красный перец – 1 стручок
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Масло кунжутное для жарки – 3 столовые ложки
Семена кунжута – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками. Жгучий перец мелко нарезать. На сковороду налить кунжутное масло, прогреть его, положить в кипящее масло жгучий перец и прожарить 30 секунд. Затем обжарить баклажаны с обеих сторон в кипящем масле с перцем и выложить на блюдо.

Семена кунжута прожарить на сухой сковороде до золотистого цвета.

Приготовить соус из уксуса, сахара и сакэ, влить на сковороду, где жарились баклажаны, подогреть его, но не кипятить. Приготовленным соусом полить жареные баклажаны, выдержать 5–7 минут, посыпать кунжутом и подать на стол.

Баклажаны, жаренные с перцем

Компоненты
Баклажаны – 4–5 шт.
Соль – по вкусу
Масло кунжутное для жарки – 4 столовые ложки
Для соуса
Красный жгучий перец – 1 стручок
Соевый соус – 3 столовые ложки
Рисовый уксус – 3 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Сакэ – 2 столовые ложки
Корень имбиря – небольшой кусочек
Чеснок – 2–3 зубчика
Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль пополам, каждую половину разрезать пополам и обжарить в кунжутном масле. Жареные баклажаны выложить на блюдо.

Корень имбиря натереть на терке. Чеснок раздавить. Жгучий перец нарезать маленькими кусочками, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла.

Приготовить соус: смешать соевый соус с уксусом, мирин и сакэ. К смеси добавить жареный перец с маслом, тертый имбирь и чеснок. Все тщательно перемешать.

Баклажаны заправить приготовленным соусом, выдержать около 10 минут и подать на стол.

Бобы жареные

Компоненты
Зеленые бобы – 500 г
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Масло кунжутное – 4 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соевый соус – по вкусу
Соль – по вкусу

Способ приготовления Разогреть на сковороде масло, обжарить в нем бобы, посыпать солью и сахаром, влить немного кипятка и тушить бобы до мягкости. Готовые бобы разложить по тарелкам, посыпать зеленым луком и подать на стол с соевым соусом.

Бобы с грибами и овощами

Компоненты
Соевые бобы сухие – 200 г
Грибы сиитакэ – 3 шт.
Морковь – 1 маленький корнеплод
Корень лопуха – 50 г
Морская капуста – 20 г
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сахар – 1 неполная чайная ложка
Способ приготовления

Сушеные бобы хорошо промыть и замочить на ночь в тройном объеме холодной воды.

Затем вымоченные бобы отварить в той же воде почти до мягкости.

Грибы замочить на 1,5–2 часа, потом вынуть из воды и нарезать маленькими кусочками. Морковь и корень лопуха почистить, нарезать маленькими кубиками.

К полуготовым бобам добавить грибы и овощи и тушить под крышкой до мягкости бобов и овощей. Перед окончанием приготовления в блюдо добавить мелко нарезанную морскую капусту, сахар, сакэ и соевый соус, перемешать и потушить еще 3–4 минуты.

Бобы с дайконом и икрой

Компоненты на 4 порции
Зеленые бобы свежие – 800 г
Дайкон – 200 г
Соевый соус – 4 столовые ложки
Паста васаби – 0,25 чайной ложки
Икра лососевая – 4 столовые ложки
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Бобы вынуть из стручков, отварить в большом количестве воды в течение 5 минут, откинуть на сито и остудить. Дайкон почистить, натереть на терке, немного посолить, выдержать 15 минут и слегка отжать.

Смешать соевый соус с васаби. Бобы разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом, сверху положить порции дайкона и икры, украсить веточками петрушки.

Красная фасоль в кунжутном соусе

Компоненты
Красная фасоль сухая – 200 г
Сахар – 2 столовые ложки
Семена кунжута – 2 столовые ложки
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Мирин – 3 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на ночь в тройном объеме воды, утром в той же воде довести фасоль до кипения и слить жидкость. Фасоль залить свежей холодной водой так, чтобы вода покрывала фасоль, довести до кипения, снять пену и варить до мягкости, примерно 20–30 минут. Как только фасоль станет мягкой, добавить сахар, проварить еще 15–20 минут, посолить по вкусу, прокипятить 1 минуту и снять с огня.

Семена кунжута прокалить на сухой сковороде до изменения цвета, выложить их в ступку, растолочь, смешать с соевым соусом, мирин и уксусом.

Готовую фасоль выложить горкой на блюдо и полить приготовленным соусом.

Стручки зеленой фасоли в кунжутном соусе

Компоненты
Стручки зеленой фасоли – 300 г
Соль – 2 неполные чайные ложки
Для соуса
Семена кунжута темные – 4 столовые ложки
Соевый соус – 3–4 столовые ложки
Сахарная пудра – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Фасоль отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито и промыть под струей холодной воды. Затем фасоль обсушить полотенцем, нарезать наискосок небольшими кусочками. Кунжутные семена обжарить на сухой сковороде до потрескивания, немного остудить, перемолоть в кофемолке, смешать с сахаром и соевым соусом.

Готовую фасоль разложить по тарелкам, заправить приготовленным соусом и подать на стол.

Ростки фасоли жареные

Компоненты
Ростки фасоли – 300 г
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Перец черный и душистый – по нескольку горошин
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соевый соус – по вкусу
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Ростки фасоли промыть, откинуть на сито и слегка обсушить на воздухе. На сковороде разогреть растительное масло, положить в него горошины перца, прожарить до появления аромата, затем положить стручки фасоли и жарить на большом огне при постоянном перемешивании около 2 минут. Готовую фасоль выложить на блюдо, посыпать по вкусу солью и сахаром, сбрызнуть уксусом и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Спаржевая фасоль, жаренная с грибами

Компоненты
Спаржевая фасоль – 300 г
Грибы сиитаке свежие – 4 шт.
Компоненты
Лук репчатый – 0,5 головки
Масло арахисовое – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Грибы нарезать кусочками. Обрезать концы спаржевой фасоли, разрезать ее пополам. На сковороде разогреть масло, обжарить в нем грибы с луком, добавить спаржевую фасоль и прожарить несколько минут, часто перемешивая содержимое сковороды, затем влить на сковороду немного кипятка и потушить блюдо до мягкости фасоли.

Коровий горох с овощами и рыбой

Компоненты
Консервированный коровий горох – 1 банка (400 г)
Дайкон очищенный – 70 г
Морковь – 1 маленький корнеплод
Корень имбиря – немного
Филе лосося – 100 г
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рыбу нарезать кубиками, посолить, полить уксусом и оставить на 40 минут. Затем рыбу нарезать кубиками, отварить в кипящей воде до готовности и откинуть на сито.

Морковь и дайкон почистить и нарезать маленькими кубиками. Открыть банку с горохом, слить жидкость в глубокую сковороду, нагреть ее до кипения, положить в нее морковь и дайкон, добавить сахар, мирин и соевый соус и варить овощи под крышкой до мягкости.

На порционные тарелки выложить консервированный горох, сверху положить вареные овощи и рыбу. В сок из-под овощей добавить тертый имбирь, перемешать и полить этим соусом блюдо.

Жареный лук со сливами

Компоненты

Лук-порей – 2 стебля

Кунжутное масло – 2–3 столовые ложки

Мирин – 1 чайная ложка

Соевый соус – 1 столовая ложка

Маринованные сливы – 3–4 шт.

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нарезать кусочками, обжарить в кунжутном масле, выложить на блюдо.

Сливы раздавить, смешать с соевым соусом и мирин. Приготовленную пасту выложить на блюдо рядом с жареным луком и подать на стол.

Салат из дайкона

Компоненты
Дайкон очищенный – 300 г
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Приправа кацуобоси – 1 чайная ложка
Масло кунжутное – 1–1,5 столовой ложки
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления Дайкон нарезать тонкими ломтиками, опустить в холодную воду на 10 минут, затем откинуть на сито, дать стечь воде и тщательно обсушить салфеткой. Подготовленный дайкон выложить на блюдо, посыпать приправой кацуобоси, солью и перцем. Смешать уксус с соевым соусом и кунжутным маслом и заправить этой смесью салат.

Салат из дайкона с огурцом

Компоненты
Дайкон – 200 г
Огурец свежий – 1 шт.
Яблочный или рисовый уксус – 3 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Сахар – 1 неполная столовая ложка
Соль – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Дайкон и огурец нарезать пластинками, посыпать солью, положить на некоторое время на сито, дать стечь лишнему соку, а затем промыть овощи под струей холодной воды.

Смешать уксус, мирин и сахар, смесь можно немного подогреть до полного растворения сахара. Овощи выложить в миску, полить приготовленным соусом, выдержать 20 минут, перемешать, разложить порции салата по тарелкам и подать на стол.

Салат из дайкона с луком

Компоненты
Дайкон – 300 г
Лук-порей – 2 пучка
Соевый соус – 3 столовые ложки
Паста васаби – 0,25 чайной ложки
Молотый арахис – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Дайкон почистить, натереть на терке, посыпать солью, оставить на 15–20 минут, затем осторожно отжать лишний сок, мякоть выложить в миску.

Лук отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито, остудить, нарезать полосками наискосок, смешать с дайконом, выложить горкой на блюдо.

Смешать соевый соус с пастой васаби, заправить этой смесью салат и посыпать молотыми орехами.

Салат из дайкона с морковью и яйцом

Компоненты
Дайкон – 2 корнеплода
Морковь – 2 небольших корнеплода
Яйца – 2 шт.
Сахар – 2–3 столовые ложки
Рисовый уксус – 5 столовых ложек
Семена кунжута – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Майонез – по вкусу
Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую. Морковь и дайкон почистить, натереть на терке, посолить по вкусу, перетереть руками и оставить на 20–30 минут, а затем слегка отжать из овощей сок.

Растворить сахар в уксусе, для лучшего растворения смесь можно немного подогреть.

Овощи полить уксусом с сахаром, перемешать и оставить для маринования примерно на 1 сутки. Семена кунжута перемолоть в кофемолке. Промаринованные овощи выложить порциями на тарелки, посыпать молотым кунжутом. Рядом положить по половинке вареного яйца. Яйца украсить колечками майонеза и подать на стол.

Дайкон с морковью и копченым лососем

Компоненты
Дайкон – 1 небольшой корнеплод
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Маленький кусочек водоросли конбу
Копченый лосось – 70 г
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Зелень петрушки – несколько веточек
Несколько листочков салатной горчицы
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Овощи почистить и нарезать одинаковыми тонкими пластинками с помощью овощерезки.

Копченую лососину также нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные овощи немного посолить, сбрызнуть уксусом, посыпать молотой водорослью и оставить на 3 часа, а затем слегка отжать сок. На пластинку дайкона уложить ломтик лосося, сверху положить пластинку моркови. Аналогично приготовить остальные маленькие "бутерброды", каждый такой "бутербродик" украсить зеленью, выложить на блюдо и подать на стол.

Дайкон, тушенный с тофу

Компоненты
Сушеный дайкон – 150 г
Тофу жареный – 2 брикета
Красный жгучий перец – 1 маленький стручок
Мирин – 2 чайные ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Сакэ – 2 чайные ложки
Бульон даси – 2,5 стакана
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Способ приготовления

Сушеный дайкон залить теплой водой, выдержать в ней 5 минут, затем воду слить, залить свежей порцией воды, опять выдержать 5 минут и слить воду. Так повторить еще раз, затем дайкон залить свежей порцией воды и оставить на 30 минут. Вымоченный дайкон хорошо отжать. Жареный тофу положить на сито, обдать кипятком, обсушить салфеткой и нарезать небольшими кубиками. Красный жгучий перец нарезать маленькими кусочками.

Разогреть на глубокой сковороде растительное масло, положить в него перец, прожарить 1 минуту, добавить дайкон и тофу, перемешать и жарить 2–3 минуты. Затем на сковороду влить бульон, добавить мирин, сакэ и соевый соус, перемешать и варить на небольшом огне до тех пор, пока не выкипит вся жидкость. Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол горячим.

Дайкон, тушенный со свининой и фасолью

Компоненты
Дайкон очищенный – 400 г
Свинина постная – 200 г
Стручки молодой фасоли – 6 шт.
Сакэ – 3 столовые ложки
Сахар – 2 чайные ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Вода – 2 стакана
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Свинину нарезать кубиками. Дайкон нарезать небольшими кусочками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить свинину, обжарить до появления румяной корочки, затем излишки масла слить. В сковороду к мясу влить горячую воду, соевый соус и сакэ, довести до кипения, проварить 5 минут. Затем в бульон добавить дайкон, довести до кипения и варить на небольшом огне около 20 минут. Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками, опустить в бульон. В конце приготовления блюдо заправить по вкусу солью и сахаром.

Дайкон в говяжьем соусе

Компоненты
Дайкон очищенный – 300 г
Говяжий фарш – 150 г
Соевый соус – 1 столовая ложка
Сакэ – 2 столовые ложки
Бульон даси – 1,5 стакан
Мука пшеничная – 1 неполная столовая ложка
Немного воды
Зелень петрушки – несколько веточек
Зеленый лук – несколько перьев
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Дайкон нарезать кружочками. Вскипятить бульон, добавить в него соевый соус и столовую ложку сакэ, положить дайкон и варить его до мягкости, примерно около 10–15 минут. Готовый дайкон вынуть из бульона, дать стечь жидкости и выложить на блюдо.

В говяжий фарш добавить столовую ложку сакэ и бульон, в котором варился дайкон, перемешать, довести до кипения, снять пену и варить мясо до готовности. Муку развести в небольшом количестве воды, добавить в готовое мясо, положить по вкусу соль и сахар, перемешать и проварить до загустения соуса. Приготовленным соусом полить дайкон, украсить зеленью и подать на стол.

Острый салат из репы

Компоненты
Мелкая очищенная репа – 8 шт.
Красный жгучий перец – 1 стручок
Сакэ – 1 чайная ложка
Мирин – 1 чайная ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Репу нарезать кружочками. Перец нарезать тонкой мелкой соломкой. Смешать соевый соус с мирин и сакэ, добавить жгучий перец и репу, все перемешать и оставить на 30 минут. По истечении этого времени салат можно подавать к столу.

Репа с овощами и крабовыми палочками

Компоненты
Репа – 8 корнеплодов
Морковь – 2 корнеплода
Зеленая фасоль – 100 г
Крабовые палочки – 100 г
Бульон даси – 2,5 стакана
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Кукурузная мука – 1 чайная ложка
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Репу отварить в кожуре в течение 5 минут, слить воду, горячую репу промыть под струей прохладной воды и почистить. Затем репу залить бульоном даси, добавить нарезанную кружочками морковь и тушить овощи до мягкости.

Отдельно отварить в течение 3 минут стручки зеленой фасоли, откинуть на сито и немного остудить. Стручки фасоли нарезать наискосок кусочками, добавить в кастрюлю к овощам и тушить вместе с овощами. Готовые овощи вынуть. Отлить немного овощного бульона, остудить, развести в нем муку и влить в оставшийся бульон. Туда же добавить мирин и соевый соус, на небольшом огне при постоянном перемешивании довести до кипения, прокипятить 1 минуту и снять с огня.

Крабовые палочки бланшировать в кипятке в течение 2 минут, откинуть на сито, немного остудить и разрезать каждую палочку на 3 части.

В тарелки выложить порциями тушеные овощи, сверху положить крабовые палочки, залить приготовленным бульоном, украсить зеленью.

Репа, тушенная с овощами

Компоненты
Репа – 4 шт.
Лук репчатый – 2 головки
Чеснок – 4 зубчика
Морковь – 1 корнеплод
Корень сельдерея – 150 г
Бульон даси – 1,5 стакана
Масло оливковое —1–2 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу

Способ приготовления Репу отварить в кожуре в течение 5 минут, откинуть на сито, промыть прохладной водой, почистить, разрезать на четвертинки, залить бульоном даси и тушить под крышкой до мягкости. Корень сельдерея и морковь почистить, нарезать кубиками, добавить в кастрюлю к репе. Лук нарезать колечками, обжарить на сковороде в оливковом масле и добавить к овощам вместе с маслом. Чеснок мелко порубить и в конце приготовления также добавить к овощам. Готовые овощи разложить по тарелкам. Горячий овощной сок смешать с имбирем, мирин и рубленой зеленью петрушки, заправить этим соусом овощи и подать на стол.

Репа, тушенная с грибами и говядиной

Компоненты
Репа – 400 г
Говядина – 200 г
Грибы сиитаке сушеные – 50 г
Лук-батун – 50 г
Чесночные стрелки – 100 г
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 4 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана Б
ульон даси – 1 стакан
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Грибы замочить в теплой воде на 1–2 часа. Вымоченные грибы нарезать небольшими кусочками. Мясо и очищенную репу нарезать маленькими кубиками. Разогреть на сковороде растительное масло, положить в него мелко нарубленный лук и имбирь и быстро прожарить. К луку добавить мясо, прожарить в течение 7 минут, затем добавить грибы, влить сакэ, соевый соус и бульон, положить по вкусу соль и сахар, перемешать, довести до кипения и тушить около 15 минут, затем добавить редьку и тушить еще около 7 минут. В конце приготовления в блюдо добавить мелко нарубленные чесночные стрелки, перемешать и снять с огня. Блюдо готово.

Артишоки в имбирно чесночном соусе

Компоненты на 4 порции
Артишоки – 4 шт.
Корень имбиря – немного
Чеснок – 3–4 зубчика
Масло оливковое – 1–2 чайные ложки
Бульон даси – 0,5 стакана
Мука кукурузная – 1 чайная ложка с верхом
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Артишоки отварить на пару в течение 50–60 минут. Приготовить имбирно-чесночную пасту: чеснок раздавить, смешать с небольшим количеством соли и оливковым маслом, добавить натертый на мелкой терке корешок имбиря, тщательно перемешать, затем влить мирин и соевый соус, перемешать. Муку развести в небольшом количестве бульона даси. Вскипятить оставшийся бульон, тонкой струйкой влить разведенную муку, перемешать, ввести в бульон имбирно-чесночную пасту, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Артишоки выложить на тарелки, разрезать на небольшие кусочки, полить приготовленным соусом и подать на стол.

Сладкий перец с луком

Компоненты
Красный, желтый и зеленый сладкий перец – по 1 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Чеснок – 2–3 зубчика
Масло оливковое – 2–3 столовые ложки
Бульон даси – 0,75 стакана
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Соевый соус – по вкусу
Способ приготовления

У лука-порея срезать зеленый верх и корешки, нарезать его колечками. Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло, положить в него мелко порубленный чеснок, немного прожарить, добавить лук, перемешать, немного прожарить. У перцев удалить внутренности, мякоть нарезать колечками, добавить к луку, перемешать, прожарить 3–4 минуты. Затем на сковороду с овощами подливать понемногу бульона даси и тушить под крышкой до мягкости. В конце приготовления овощи посолить.
Готовые овощи разложить порциями на тарелки, украсить зеленью и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Тыква с курицей и фасолью

Компоненты
Тыква – 500 г
Лайм – 0,5 шт.
Стручки зеленой фасоли – 5–6 шт.
Куриный фарш – 300 г
Сакэ – 3 столовые ложки
Мирин – 3 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сахарная пудра – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 0,5 стакана
Паста васаби – 0,5 чайной ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры, удалить сердцевину, мякоть нарезать ломтиками, отварить на сильном огне в подсоленной воде в течение 5 минут, убавить огонь и варить еще 15 минут.

Стручки фасоли погрузить на 2–3 минуты в кипяток, затем откинуть на сито и остудить.

Куриный фарш положить на сковороду, влить немного воды, довести до кипения, проварить 3 минуты при постоянном перемешивании, добавить мирин, сакэ, сок половины лайма и сахарную пудру, перемешать, проварить 7–8 минут, добавить соевый соус, перемешать и варить мясо при частом перемешивании до мягкости. В конце приготовления жидкость почти вся выкипит.

Приготовить соус: смешать васаби с сакэ и соевым соусом.
Готовую тыкву разложить порциями по тарелкам, сверху положить куриное мясо, украсить стручками фасоли и подать с приготовленным соусом.

Тыква, жаренная с луком и имбирем

Компоненты
Тыква очищенная – 500 г
Лук-порей – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Соевый соус – 3 столовые ложки
Корень имбиря свежий – 30 г
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Лук мелко порубить. Тыкву нарезать соломкой, обжарить вместе с луком в растительном масле на сильном огне, затем на сковороду влить немного горячей воды и тушить тыкву с луком под крышкой до мягкости. В конце приготовления добавить к тыкве мелко нарубленный чеснок, соевый соус, натертый на мелкой терке имбирь и соль, перемешать, потушить еще 2–3 минуты и снять с огня.

Тыква с говядиной

Компоненты
Тыква очищенная – 450 г
Филе говядины – 200 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Уксус рисовый – 1–2 столовые ложки
Бульон даси – 0,5–0,75 стакана
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сахар – 1–2 чайные ложки
Зелень петрушки – несколько веточек
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Мясо нарезать кубиками, сбрызнуть уксусом, положить на 30 минут в холодильник. Тыкву нарезать кусочками. Лук почистить и нашинковать соломкой. Разогреть масло, в горячее масло положить лук и прожарить 1 минуту, положить мясо и жарить до появления румяной корочки. Затем к мясу добавить тыкву, перемешать и жарить вместе с мясом. Как только тыква подрумянится, влить на сковороду горячий бульон, сакэ и соевый соус, положить сахар и соль по вкусу, тушить примерно 15 минут. Готовое блюдо разложить по тарелкам, полить соусом со сковороды, украсить веточками зелени и подать на стол.

Картофель в кунжутном соусе

Компоненты
Молодой картофель – 800 г
Лук репчатый – 1 головка
Масло кунжутное – 2–3 столовые ложки
Бульон даси – 1–1,5 стакана
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Зелень петрушки – несколько веточек
Зеленый лук – несколько перьев
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Лук нарезать соломкой, обжарить в кунжутном масле в глубокой сковороде. Картофель тщательно вымыть щеткой, обсушить полотенцем, добавить к луку, перемешать с маслом и немного прожарить. Затем на сковороду с картофелем влить бульон даси, накрыть сковороду крышкой и варить картофель на небольшом огне до мягкости.

Готовый картофель разложить по тарелкам. В картофельный сок добавить соевый соус и мирин, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Горячий картофель полить приготовленным соусом, украсить веточками петрушки и перьями зеленого лука и подать на стол.

Картофель в остром соусе

Компоненты
Молодой картофель – 1 кг
Красный жгучий перец – 1 маленький стручок
Сакэ – 3 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Рисовый уксус – 3 столовые ложки
Масло кунжутное – 3–4 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, а затем опустить на 3 минуты в холодную воду. Охлажденный картофель еще раз откинуть на сито, дать стечь воде и выложить его на блюдо.

Разогреть кунжутное масло, опустить в него нарезанный маленькими кусочками жгучий перец и прожарить 30 секунд. Затем влить сакэ, уксус и соевый соус, добавить по вкусу соль и сахар, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Картофель разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом и дать постоять 10 минут. Готовое блюдо подать на стол.

Отварной картофель в рыбном соусе

Компоненты
Картофель средний – 6 шт.
Для соуса
Сушеные рыбные хлопья – 1 стакан
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 1 чайная ложка
Бульон даси – 1 стакан
Зелень петрушки – немного
Зеленый лук – немного
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать брусочками, залить небольшим количеством подсоленной воды, отварить в ней до готовности, воду слить, а картофель подсушить на маленьком огне.

Приготовить соус: смешать соевый соус с сакэ и бульоном, всыпать хлопья, перемешать, прогреть 1 минуту при постоянном перемешивании и снять с огня. Картофель разложить в тарелки, заправить приготовленным соусом, украсить зеленью и подать на стол.

Картофель с карри

Компоненты
Картофель – 3–4 шт.
Карри молотый – 0,5 чайной ложки
Рисовый уксус – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 чайная ложка
Бульон даси – 1 столовая ложка
Зелень петрушки или сисо – несколько веточек
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, быстро опустить в холодную воду на 10 минут, затем откинуть на сито. Вымоченный картофель хорошо обсушить салфеткой, положить его в разогретое растительное масло и обжарить до румяной корочки. Жареный картофель выложить на блюдо, посыпать карри, оставить на 10 минут.

Приготовить соус, смешав уксус с соевым соусом и бульоном. Приготовленным соусом полить картофель, украсить зеленью и подать на стол.

Картофель в мясном соусе

Компоненты
Картофель – 450 г
Говяжий фарш – 150 г
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать ломтиками, опустить в холодную воду на 10 минут и откинуть на сито. Вымоченный картофель хорошо просушить салфеткой, положить на сковороду в кипящее масло и обжарить до румяной корочки. Затем к картофелю добавить фарш, обжарить. На сковороду с картофелем и фаршем влить стакан горячей воды, перемешать и тушить мясо до готовности. Ближе к окончанию тушения подлить на сковороду сакэ и соевый соус, положить по вкусу соль и сахар.

Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол с соевым соусом.

Черный картофель с мисо

Компоненты
Картофель черный – 10 клубней
Мисо – 3 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Сахарная пудра – 2 столовые ложки
Семена белого кунжута – 2 столовые ложки
Немного соли
Способ приготовления

Черный картофель почистить, натереть солью, оставить на 5 минут, а затем промыть проточной водой. Затем картофель залить холодной водой и варить в течение 20 минут.

За это время почти вся вода выкипит. Готовый картофель выложить на блюдо.

Семена кунжута прокалить на сухой сковороде до золотистого цвета.

Приготовить соус из мисо, мирин и сахарной пудры. Приготовленным соусом полить картофель и посыпать семенами кунжута.

Батат в винном соусе

Компоненты
Батат (сладкий картофель) – 400 г
Мирин – 2 столовые ложки
Сахар – 2 чайные ложки
Вода – 1,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Батат вместе с кожурой нарезать небольшими ломтиками, опустить на 10 минут в холодную воду, затем воду слить. В сотейник налить воду, добавить соль и сахар, положить в воду батат и проварить примерно 12–15 минут. Затем влить мирин, перемешать и варить еще около 10 минут. Готовый батат выложить на блюдо и полить соусом, в котором он варился.

Тушеный гобо

Компоненты
Гобо (корень лопуха) – 1 шт.
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Сахар – 2 чайные ложки
Соль – 0,3 чайной ложки
Семена кунжута – 3 столовые ложки
Бульон даси – 0,75 стакана
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сок апельсиновый – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Корень лопуха нарезать кусочками длиной 34 см, отварить в подсоленной воде с уксусом в течение 5–6 минут и откинуть на сито. Вскипятить бульон даси, добавить чайную ложку сахара и немного соли, положить в кипящий бульон отваренный гобо и тушить до тех пор, пока не выкипит вся жидкость.

Семена кунжута прожарить на сухой сковороде до потрескивания. Смешать лимонный и апельсиновый соки с соевым соусом, добавить чайную ложку сахара и немного соли, перемешать. Готовый гобо выложить на блюдо, полить приготовленным соусом, посыпать жареным кунжутом и подать на стол.

Гобо, жаренный в кунжутном масле

Компоненты
Гобо (корень лопуха) – 1 шт.
Жгучий красный перец – 1 стручок
Масло кунжутное – 4 столовые ложки
Бульон даси – 1 стакан
Мирин – 2 чайные ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Гобо нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой и оставить на 15 минут, затем воду слить, гобо тщательно обсушить салфеткой. Красный жгучий перец нарезать маленькими кусочками, положить в разогретое кунжутное масло и прожарить 30 секунд, затем в масло добавить гобо и жарить на сильном огне до появления румяной корочки.

Вскипятить бульон даси, вылить его на сковороду к гобо, добавить мирин и тушить до тех пор, пока не выкипит вся жидкость. В конце приготовления в блюдо добавить по вкусу соль и сахар.

Спаржа жареная

Компоненты
Побеги спаржи – 10–12 шт.
Мирин – 1 столовая ложка
Семена кунжута – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Побеги спаржи нарезать кусочками длиной 5 см и обжарить на смазанной маслом сковороде.

Кунжут обжарить на сухой сковороде до потрескивания. Смешать мирин с соевым соусом, кунжутом и жареной спаржей, выложить на блюдо и подать на стол.

Спаржа, тушенная с креветками

Компоненты
Побеги спаржи – 16 шт.
Очищенные креветки – 6–7 шт.
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 чайная ложка
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – 0,3 чайной ложки
Бульон даси – 1 стакан
Мука каштановая – 1 чайная ложка
Вода – 1 столовая ложка
Сок имбиря – 1 чайная ложка

Способ приготовления Побеги спаржи нарезать кусочками длиной 45 см. Вскипятить бульон даси, добавить в него, соль, сахар, соевый соус и сакэ, перемешать, опустить в бульон креветок и спаржу и тушить под крышкой до тех пор, пока спаржа не поменяет цвет на более яркий. Затем в блюдо добавить размешанную с водой муку, перемешать, довести до кипения, прокипятить 30 секунд, влить сок имбиря, перемешать и снять с огня. Блюдо готово.

Корень лотоса жареный

Компоненты
Корень лотоса – 250 г
Масло кунжутное для жарки
Уксус – 2 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 1 чайная ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Бульон даси – 0,5 стакана
Корень имбиря – маленький кусочек
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Корень лотоса нарезать маленькими ломтиками и сразу опустить на 15 минут в холодную воду, добавив в нее 2 столовые ложки уксуса. По истечении этого времени воду слить, а лотос обсушить салфеткой. Разогреть кунжутное масло, положить в него подготовленный корень лотоса и обжарить до появления румяной корочки. Затем на сковороду влить горячий бульон даси, добавить сакэ, мирин и соевый соус, перемешать и тушить на среднем огне до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Готовый корень лотоса выложить на блюдо, подать на стол с соевым соусом и тертым имбирем.

Корень лотоса, фаршированный мясом

Компоненты
Корень лотоса очищенный – 200 г
Куриный фарш – 150 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Корень имбиря – 1 маленький кусочек
Мирин – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Пшеничная мука – 0,3 стакана
Масло кунжутное для жарки – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Корень лотоса нарезать одинаковыми нетолстыми кружочками, опустить в холодную воду на 10–15 минут, откинуть на сито и тщательно обсушить полотенцем.

Мелко порубить лук, смешать его с куриным фаршем, добавить мелко нарубленный имбирь и по вкусу соль, фарш тщательно вымесить.

На кружочек корня лотоса положить немного фарша, сверху придавить его вторым кружочком, чтобы фарш равномерно распределился внутри кружочков лотоса. Так начинить фаршем все подготовленные кружочки лотоса. Затем начиненный лотос обвалять в муке и обжарить в кунжутном масле до появления золотистой корочки.

Побеги бамбука с курицей

Компоненты
Побеги бамбука – 300 г
Филе курицы – 200 г
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Соевый соус – 1 чайная ложка
Бульон даси – 1,5 стакана
Зелень петрушки – немного
Соль – по вкусу
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана

Способ приготовления Побеги бамбука нарезать кусочками длиной 3–4 см, опустить на 1 минуту в кипяток и откинуть на сито. Куриное мясо нарезать маленькими кубиками. Разогреть масло, положить в него курицу и обжарить до появления румяной корочки. Затем к мясу добавить обсушенный бамбук и прожарить его вместе с мясом. Потом на сковороду с мясом и бамбуком влить бульон, соевый соус и сакэ, перемешать и варить до тех пор, пока жидкость не выкипит. В конце приготовления блюдо заправить по вкусу солью. Готовое блюдо разложить по тарелкам, украсить зеленью и подать на стол с соевым соусом.

Побеги бамбука со шпинатом

Компоненты
Побеги бамбука консервированные – 300 г
Шпинат – 100 г
Красный жгучий перец – 1 стручок
Соевый соус – 1 столовая ложка
Мирин – 2 столовые ложки
Бульон даси – 0,5 стакана
Масло растительное для жарки – 3–4 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Побеги бамбука нарезать маленькими кусочками. Шпинат и побеги бамбука по отдельности бланшировать в подсоленном кипятке в течение 2 минут, затем откинуть на сито, дать стечь воде и обсушить полотенцем. Жгучий перец нарезать маленькими кусочками.

Разогреть растительное масло, обжарить в нем жгучий перец, затем положить побеги бамбука и прожарить до образования румяной корочки, добавить нарезанный полосками шпинат, прожарить вместе с бамбуком и выложить на блюдо.

Приготовить соус: вскипятить бульон даси, добавить в него мирин и соевый соус, соль и сахар, довести до кипения и снять с огня. Приготовленным соусом заправить блюдо и подать на стол.

Блюда из морепродуктов и рыбы

Основой белкового питания японцев является рыба и морепродукты. В Японии насчитывается более 3000 съедобных видов рыбы и морепродуктов. Тунец, лосось, морской окунь и лещ, палтус, камбала, морской язык, скумбрия, сардины, иваси, морской черт – это популярная рыба для приготовления всевозможных блюд. Блюда из рыбы и морепродуктов низкокалорийны, кроме ценного белка содержат много других полезных веществ – минералов в виде кальция, цинка, фосфора и йода, витаминов, незаменимых жирных кислот, которые улучшают работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют обмен кальция и холестерина.

Наиболее знаменитой экзотической рыбой считается ядовитая рыба фугу. В японских ресторанах имеют право готовить блюда из этой рыбы только специально лицензированные повара. Количество желающих попробовать столь экзотическое блюдо, ощутить его специфическое воздействие на свой организм и пощекотать себе нервы возрастает с каждым годом. Промысел этой рыбы идет в основном в зимний период.

В большом ассортименте представлены моллюски и ракообразные, которые продаются в Японии свежими и в основном живыми – это различные креветки, кальмары, лангусты, крабы, осьминоги, морские гребешки, устрицы, клемы, мидии и т. д. Рыба и морепродукты используются во многих блюдах, в том числе таких широко известных, как суши и сашими. Сашими – это тонко нарезанные ломтики свежей сырой рыбы или морепродуктов. Сашими можно готовить из мяса крабов и креветок, морских гребешков, лангустов, щупальцев осьминогов и др. Повсеместно и широко употребляются в пищу креветки, которых в Японии насчитывается как минимум 7 видов. Самыми вкусными считаются тигровые креветки. Креветок едят сырыми или подвергают быстрой тепловой обработке. Отваривают креветок обычно в панцирях, предварительно удалив головы, хвосты и внутренности, после того, как креветки остынут, можно легко снять панцири.

Крабовое мясо получают обычно из их клешней, это мясо также очень часто используется в приготовлении суши и сашими. Лангусты – обладатели сладкого ароматного мяса – являются традиционным украшением праздничного стола. Из них готовят экзотическое праздничное живое сашими. Мясо осьминога также является в основном праздничным блюдом, блюда из отварного осьминога имеют красивый контрастный цвет – белое мясо и

темноАкрасную кожу. Икра в Японии считается деликатесом, это не только икра лососевых, но и тресковая икра, икра морских ежей, а также молоки сельди.

Салат с креветками и авокадо

Компоненты
Креветки очищенные – 250 г
Авокадо – 2 шт.
Лимон средний – 0,5 шт.
Паста васаби – 1 столовая ложка
Майонез – по вкусу
Способ приготовления

Приготовить заправку: пасту васаби развести кипяченой водой до сметанообразного состояния и смешать по вкусу с майонезом.

Авокадо почистить, разрезать, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими полосками, полить лимонным соком. Креветок отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать тонкими кусочками. Смешать авокадо с креветками и приготовленной заправкой.

Креветки в огуречном соусе

Компоненты на 4 порции
Креветки очищенные – 400 г
Огурцы – 200 г
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 2 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Немного воды
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Огурцы нарезать кубиками. Крупных креветок разрезать пополам. В глубокой сковороде нагреть растительное масло, положить в горячее масло креветок и прожарить в течение 30 секунд. Затем к креветкам добавить огурцы, влить сакэ, мирин и соевый соус, положить по вкусу соль и сахар, при необходимости подлить немного воды, перемешать, довести до кипения, еще раз перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Креветки, жаренные с зеленью

Компоненты
Креветки очищенные – 400 г
Зеленый салат – 200 г
Зеленый лук – 1 пучок
Мирин – 3 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Крахмал – 1 чайная ложка
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Салат положить на сито, обдать кипятком и дать стечь воде. Затем салат нарезать полосками. Зеленый лук нарезать соломкой. В глубокой сковороде прогреть растительное масло, положить в него креветок, обжарить при перемешивании в течение 30 секунд на большом огне, добавить салат и лук, перемешать и жарить еще около 2 минут. В конце приготовления, часто перемешивая, в блюдо добавить маленькими порциями разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал и снять с огня.

Креветки, жаренные с луком в имбирном соусе

Компоненты
Мясо креветок – 500 г
Лук-порей – 100 г
Соевый соус – 0,3 стакана
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Сакэ – 1 столовая ложка
Имбирь тертый – 2 чайные ложки
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Креветок разрезать пополам, более крупных креветок разрезать на 3 части, посолить. На сковороде разогреть растительное масло, положить в него креветок и жарить, часто перемешивая, до румяной корочки.

Приготовить соус: смешать соевый соус с уксусом и сакэ. На другой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем мелко нарубленный лук и имбирь, добавить приготовленную смесь, перемешать, довести до кипения, положить в соус жареных креветок, перемешать, потушить 3–4 минуты и снять с огня.
Готовое блюдо выложить на тарелки, полить соусом со сковороды и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Креветки, жаренные в гриле

Вариант 1

Компоненты

Креветки – 16 шт.

Сакэ – 1 столовая ложка

Лимон – 0,5 шт.

Соевый соус – по вкусу

Крупная соль – 1–1,5 чайной ложки

Способ приготовления Креветок с панцирями и хвостами хорошо промыть, обсушить салфетками, надеть на шпажки, сбрызнуть водкой, посыпать крупной солью и прожарить по 2–3 минуты с каждой стороны. Готовность креветок определяется по корке соли на креветках, их панцири станут матовыми. Готовых креветок снять со шпажек, очистить от панцирей, выложить на блюдо, положить дольки лимона и подать на стол с соевым соусом.

Вариант 2

Компоненты

Креветки крупные очищенные – 400 г

Сок лимона – 2 столовые ложки

Чеснок – 2 зубчика

Тертый имбирь – 2 чайные ложки

Зелень петрушки рубленая – 2 столовые ложки

Масло кунжутное – 3–4 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок растолочь, смешать с лимонным соком, тертым имбирем и зеленью. Полученную пасту развести кунжутным маслом, смазать ею креветок и положить их для маринования на ночь в холодильник.

Утром промаринованных креветок по 4–5 шт. надеть на шампуры и жарить в гриле с каждой стороны по 3–4 минуты. Готовых креветок снять с шампуров, уложить на блюдо, немного остудить и подать на стол с соевым соусом.

Креветки, жаренные со свининой

Компоненты
Мясо креветок – 300 г
Свинина постная – 150 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Сакэ – 3 столовые ложки
Бульон даси – 0,5 стакана
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Креветок и свинину нарезать кусочками. Свинину поджарить вместе с луком в растительном масле до румяной корочки, добавить к мясу креветок, обжарить вместе с мясом, затем влить на сковороду бульон и сакэ и тушить под крышкой до готовности свинины. Подать на стол с соевым соусом.

Темпура из креветок

Компоненты
Очищенные креветки – 500 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Яйца – 2 шт. Мука – 50 г
Мирин – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 4 столовые ложки
Соевый соус – по вкусу
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Креветок нарезать кусочками, положить в миску, смешать с нарубленным луком и мирин.

Приготовить кляр: смешать муку с небольшим количеством воды, солью, сахаром и яйцами, так чтобы получилось жидкое тесто. Приготовленное тесто добавить к креветкам, перемешать.

На горячую сковороду влить растительное масло, разогреть его, выложить в горячее масло содержимое миски и жарить креветок в тесте до румяной корочки.

Готовое блюдо разрезать на куски, подать на стол с соевым соусом.

Креветки с репой

Компоненты
Креветки – 8 шт.
Репа средних размеров – 4 шт.
Бульон даси – 2 стакана
Компоненты
Компоненты
Мирин – 2 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар и соль – по вкусу
Способ приготовления

У креветок удалить головы, внутренности и панцири, оставив хвосты.

Репу почистить, разрезать на 4 части. В глубокую сковороду влить бульон, сакэ и мирин, добавить соль и сахар, довести до кипения, положить в него репу и варить около 8-10 минут. Затем к репе добавить креветок, довести до кипения и варить 2–3 минуты.

Креветки с водорослями и огурцами

Компоненты
Креветки – 12 шт.
Сушеные водоросли – 15 г
Огурец небольшой – 1 шт.
Рисовый уксус – 2 столовые ложки
Сок лайма – 2 столовые ложки
Сок апельсина – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Креветок почистить и отварить в подсоленной воде. Как только креветки свернутся, откинуть их на сито. Водоросль отварить до мягкости, откинуть на сито, промыть холодной водой, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Огурец разрезать вдоль на полоски, полоски нарезать небольшими кусочками, посолить, оставить на 10–15 минут, затем слить выделившийся сок.

Приготовить соус, смешав уксус с фруктовыми соками, добавить по вкусу соль и сахар и перемешать до полного растворения кристаллов.

Красиво выложить на тарелки огурцы с водорослями, сверху положить по 3–4 креветки, заправить приготовленным соусом и подать на стол.

Шарики из креветок

Компоненты
Очищенные креветки – 150 г
Яйцо – 1 шт.
Сакэ – 2 столовые ложки
Бульон даси – 5 столовых ложек
Кукурузная мука – 1,5 столовой ложки
Лайм – 0,5 шт.
Соль – по вкусу
Масло кунжутное для жарки во фритюре – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления Разбить яйцо и отделить белок от желтка. Смешать блендером креветок, сакэ, бульон даси, яичный белок, муку и соль, вымесить до однородной массы. В сковороде разогреть кунжутное масло. С помощью 2 десертных ложек из приготовленной массы сформировать шарики, опустить их в кипящее масло и обжарить до золотистого цвета. Жареные шарики выложить на сетку, дать стечь лишнему маслу, затем выложить их на блюдо, украсить дольками лайма и подать на стол. Отдельно можно подать соевый соус.

Кальмары, жаренные с сельдереем

Компоненты
Очищенные кальмары – 300 г
Корень сельдерея – 200 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Сакэ – 1 столовая ложка
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Имбирь тертый – 2 чайные ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Кальмаров нарезать тонкой соломкой, отварить в течение 2 минут в кипящей воде и откинуть на сито.

Корень сельдерея нашинковать соломкой, бланшировать в кипятке 1 минуту и откинуть на сито. Лук мелко порубить. В разогретом масле обжарить лук и имбирь, добавить кальмаров и сельдерей, перемешать и прожарить 6–7 минут, затем влить сакэ, уксус и соевый соус, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Кальмары, жаренные с луком и чесноком

Компоненты
Кальмары очищенные – 500 г
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Стрелки чеснока – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Сакэ – 2 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Бульон даси – 0,5 стакана
Крахмал – 1 чайная ложка
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Кальмаров нарезать полосками, проварить в течение 2 минут в кипящей воде и откинуть на сито. Крахмал развести в небольшом количестве холодного бульона.

Приготовить соус: стрелки и зубчики чеснока и лук мелко порубить, положить в кипящий бульон, добавить сакэ, уксус, положить по вкусу соль и сахар, перемешать, довести до кипения, влить разведенный крахмал, еще раз довести до кипения и снять с огня. В кипящем масле обжарить отваренных кальмаров в течение 2 минут, выложить на блюдо, обсушить салфеткой. Готовых кальмаров полить горячим соусом, выдержать 10 минут и подать на стол.

Салат из кальмара с огурцом

Компоненты
Вареный кальмар – 250 г
Свежий огурец – 1 шт.
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Тертый имбирь – 1 чайная ложка
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Кальмара нарезать соломкой, уложить на блюдо, сбрызнуть уксусом. Огурец нарезать кружочками, красиво выложить на блюдо с кальмаром. Приготовить соус, смешав лимонный сок с имбирем, сахаром и солью, полить этим соусом салат, выдержать 10 минут, украсить веточками зелени и подать на стол.

Салат из устриц, рыбы и бобов

Компоненты
Филе морского языка – 350 г
Устрицы свежие раскрытые – 12 шт.
Бобы зеленые – 400 г
Лайм – 0,5 шт.
Свежий огурец – 1 шт.
Рисовый уксус – 8 столовых ложек
Даси-комбу – 4 листа
Лук зеленый – маленький пучок
Масло ореховое – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Заправка для устриц
Соевый соус – 2 столовые ложки
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Сакэ – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Морской язык натереть солью, оставить на 15 минут, после соль смыть под струей холодной воды. Затем рыбу полить уксусом и оставить на 2 часа в холодильнике. Промаринованную рыбу промыть под струей холодной воды, обсушить, разрезать на 4 равных куска, каждый кусок филе разрезать еще пополам. Сложить обе половинки наружной стороной внутрь, положить на половину листа водоросли комбу и накрыть второй половиной листа. Также сложить всю рыбу и водоросль и положить на 3 часа в холодильник.

Бобы отварить в течение 15 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, остудить и снять кожицу. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Половину лайма нарезать также тонкими ломтиками.

Приготовить заправку для устриц, смешав все компоненты.

Рыбу вынуть из холодильника и, не разворачивая, нарезать тонкими кусочками.

В порционные тарелки по центру уложить устрицы, заправив их приготовленным соусом, с одной стороны от устриц уложить огурцы, с другой – бобы. Вокруг красиво выложить ломтики рыбы, сбрызнуть ореховым маслом, украсить перьями лука и дольками лайма и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Крабы в имбирном соусе

Компоненты
Мясо крабов – 300 г
Имбирь тертый – 2 чайные ложки
Уксус рисовый – 3 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Паста васаби – 0,3 чайной ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Мясо крабов нарезать кусочками, смешать с тертым имбирем, пастой васаби и сакэ и оставить на 15–20 минут. Затем подготовленных крабов положить в корзину пароварки и отварить в течение 10 минут. Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол с уксусом.

Крабы жареные

Компоненты
Крабы – 300 г
Сакэ – 2 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Корень имбиря – 20 г
Сахар – 1 столовая ложка
Лук-батун – 0,5 стебля
Масло растительное для жарки – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Крабовое мясо нарезать полосками. Лукбатун и имбирь мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Затем к луку с имбирем добавить крабовое мясо, перемешать, прожарить 1 минуту, влить соевый соус, мирин, сакэ и уксус, посыпать сахаром и солью, перемешать, довести до кипения, проварить 1–2 минуты и снять с огня.

Крабы, жаренные с креветками и луком

Компоненты
Мясо крабов – 200 г
Креветки очищенные – 200 г
Лук-батун – 100 г
Сакэ – 4 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Паста васаби – 0,3 чайной ложки
Корень имбиря – 50 г
Бульон даси – 0,5 стакана
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления Мясо крабов нарезать кусочками, полить сакэ и уксусом, оставить на 10–15 минут. Креветок отдельно от крабов также полить сакэ и уксусом и выдержать 10–15 минут. Лук нарезать ломтиками, обжарить на глубокой сковороде в кипящем масле вместе с тертым имбирем, добавить промаринованных крабов и креветок, перемешать и прожарить 2 минуты. Затем влить бульон, добавить по вкусу соль и сахар, довести до кипения, проварить на сильном огне до тех пор, пока не выкипит жидкость. Смешать соевый соус с васаби, добавить на сковороду, перемешать и снять блюдо с огня.

Салат из крабов с овощами

Компоненты
Крабовое мясо отварное – 300 г
Сладкий красный перец – 1 маленький стручок
Огурец – 1 шт.
Соль – по вкусу
Для заправки салата
Рисовый уксус – 1 столовая ложка
Сахарная пудра – 2 чайные ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Кунжутное масло – 10 капель
Способ приготовления

Сладкий перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Крабовое мясо нарезать тонкой соломкой, перемешать с перцем, разложить по тарелкам.

Огурец нарезать тонкими полосками, откинуть на сито и дать стечь соку. Приготовить заправку, смешав все компоненты. Приготовленным соусом полить крабовое мясо с перцем, украсить полосками огурца и подать на стол.

Мясо морских ракушек с чесноком

Компоненты
Мясо морских ракушек – 250 г
Сакэ – 1 столовая ложка
Чеснок – 2 зубчика
Корень имбиря – 1 маленький кусочек
Зелень петрушки – несколько веточек
Масло растительное для жарки – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Мясо морских ракушек сбрызнуть сакэ и оставить на 15 минут. Прогреть в сковороде растительное масло, положить в кипящее масло мелко нарубленный чеснок и имбирь и прожать 30 секунд, затем на сковороду положить мясо ракушек и прожарить на сильном огне 3 минуты, часто переворачивая, готовое мясо выложить на блюдо и подать с соевым соусом.

Салат из мяса морских ракушек с мисо

Компоненты
Мясо морских ракушек – 100 г
Зеленый лук – 1 пучок
Сакэ – 1 столовая ложка
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Мисо – 3 столовые ложки
Сахарная пудра – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Мясо ракушек промыть соленой водой, откинуть на сито, дать стечь воде и обсушить салфеткой. Подготовленное мясо ракушек сбрызнуть сакэ, выдержать 10 минут, а затем обжарить в масле в течение 2–3 минут, выложить на блюдо, немного остудить, обсушить салфеткой, нарезать соломкой и вновь выложить на блюдо.

Зеленый лук хорошо промыть, обсушить, нарезать кусочками, красиво выложить рядом с ракушками. Приготовить соус: смешать уксус с мисо и сахаром. Приготовленной заправкой полить ракушек, выдержать 10 минут и подать на стол, отдельно подать соевый соус.

Морские ракушки в сакэ

Компоненты
Морские ракушки – 500 г
Сакэ – 5 столовых ложек
Корень имбиря – небольшой кусочек
Соль – немного

Способ приготовления Морских ракушек опустить в соленую воду и выдержать в ней около 8 часов. Затем ракушек хорошо промыть щеткой, сполоснуть проточной водой, обсушить полотенцем, выложить на сковороду, полить сакэ, посыпать рубленым имбирем, накрыть крышкой и нагревать на небольшом огне до тех пор, пока все ракушки не раскроются. Раскрытые ракушки выложить на блюдо и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Салат из окуня и креветок

Компоненты
Филе морского окуня – 400 г
Креветки королевские крупные – 4 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Рисовый уксус – 3 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Листья салата – 200 г
Для соуса
Яблоко – 0,25 шт.
Абрикосы – 2 шт.
Соевый соус – 1 столовая ложка
Бульон даси – 2 столовые ложки
Вода – 2 столовые ложки
Молотый перец – по вкусу
Способ приготовления

Креветок почистить, отварить их в течение 1 минуты в небольшом количестве подсоленной воды, добавив 2 столовые ложки сакэ, вынуть из кипятка, обдать холодной водой, обсушить и нарезать маленькими кусочками шириной в 1 см.

Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее уксус, перемешать, опустить в кипяток рыбу и проварить 1 минуту, затем рыбу вынуть из кипятка и остудить под струей холодной воды. Подготовленную рыбу нарезать поперек волокон небольшими ломтиками и смешать с креветками.

Один абрикос разрезать пополам, удалить косточку, нарезать очень тонкими ломтиками.

Лук почистить, нарезать кольцами, опустить на 1 минуту в кипяток и откинуть на сито. Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину, мякоть нарезать кусочками. Второй абрикос разрезать пополам, удалить косточку, мякоть нарезать кусочками. Затем яблоко со вторым абрикосом пропустить через блендер, пюре смешать с соевым соусом, бульоном и водой, добавить по вкусу молотый перец и тщательно перемешать соус.

На тарелки выложить листья салата, на листья положить порциями смесь рыбы с креветками, дольки абрикоса и кольца лука. Салат заправить приготовленным соусом и подать на стол.

Салат из угря с огурцом

Компоненты
Морской угорь – 0,5 тушки
Огурцы небольшие – 2 шт.
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Водоросль вакамэ и соль – по вкусу
Соевый соус – 4 столовые ложки
Способ приготовления

Морского угря выпотрошить, хорошо промыть, обсушить, полить уксусом, смешанным с соевым соусом и выдержать 3–4 часа в холодильнике. Затем промаринованного угря прожарить в гриле до готовности.

Огурцы разрезать пополам, каждую половину нарезать тонкими полосками, опустить в рассол, приготовленный в соотношении 1 чайная ложка соли на 1 стакан воды и выдержать в нем до тех пор, пока огурцы не станут мягкими. Затем огурцы вынуть из рассола и осторожно отжать руками.

Смешать уксус с солью и растертой вакамэ. Угря нарезать наискосок небольшими кусочками, выложить на блюдо, чередуя с огурцами, заправить приготовленной приправой и подать на стол.

Угорь, жаренный с луком и имбирем

Компоненты
Тушка угря – 500 г
Лук репчатый – 1 головка
Красный жгучий перец – 1 стручок
Корень имбиря – маленький кусочек
Душистый перец – 15 зерен
Соевый соус – 3 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Сахар – 1–2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Масло кунжутное для жарки – 0,5 стакана
Способ приготовления

Угря выпотрошить, почистить и замочить в подсоленной воде на 2 часа. Затем рыбу промыть под струей проточной воды, обсушить, нарезать кусочками длиной 4 см и посолить. На сковороде разогреть масло, обжарить в нем рыбу до золотистой корочки, затем подлить немного горячей воды и тушить рыбу до мягкости под крышкой.

На другую сковороду влить немного масла, разогреть, обжарить в нем душистый перец до появления приятного запаха, добавить нашинкованный мелкой соломкой жгучий перец и обжарить, добавить нашинкованный лук и имбирь и прожарить все вместе.

Смешать соевый соус с уксусом и сахаром, добавить на сковороду с овощами, перемешать и прогреть 30 секунд. Жареные овощи выложить к рыбе, протомить на очень слабом огне под крышкой в течение 10–15 минут. Чтобы рыба не подгорела, по мере необходимости подлить на сковороду немного кипятка.

Треска с дайконом и капустой

Компоненты
Филе трески – 450 г
Дайкон очищенный – 200 г
Листовая капуста – 0,5 кочана
Сакэ – 3 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Вода – 1,5 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рыбу нарезать удобными для еды кусочками. Капусту нашинковать. Дайкон натереть на терке, положить на сито, чтобы стек лишний сок.

Вскипятить в сотейнике воду, положить в нее рыбу, довести до кипения, снять пену, проварить 2 минуты, добавить капусту, сакэ и соевый соус, положить соль и сахар и варить до мягкости капусты. Ближе к концу приготовления добавить в сотейник дайкон.

Треска запеченная

Компоненты
Филе трески – 400 г
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рыбу нарезать удобными для еды кусочками. Приготовить маринад: смешать сакэ, соевый соус, мирин и уксус. Рыбу перемешать с маринадом и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем рыбу посолить, выложить вместе с маринадом на смазанную маслом фольгу, завернуть в нее и запечь в гриле.

Треска жареная

Компоненты
Филе трески – 400 г
Мука пшеничная – 1,5 столовой ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Для соуса
Жгучий красный перец – 1 маленький стручок
Корень имбиря тертый – 2 чайные ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 2 столовые ложки
Масло кунжутное – 2 столовые ложки
Мука пшеничная – 0,5 чайной ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рыбу нарезать удобными для еды кусочками, посолить, обвалять в муке, обжарить в кипящем растительном масле и выложить на блюдо.

Жгучий перец очистить от семян, мякоть нашинковать тонкой соломкой. На сковороду налить кунжутное масло, разогреть, положить жгучий перец и обжарить его в масле, добавить имбирь, немного прожарить вместе с перцем. Затем на сковороду к овощам влить сакэ, перемешать, влить уксус, соевый соус и разведенную в небольшом количестве воды муку, перемешать и проварить до загустения соуса.

Рыбу полить приготовленным соусом и подать на стол.

Треска с луком и помидором

Компоненты
Филе трески – 450 г
Лук репчатый – 1 головка
Помидор – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Лимон – 0,5 шт.
Имбирный сок – 2 чайные ложки
Сакэ – 3 столовые ложки
Крахмал кукурузный – немного
Масло растительное для жарки – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу
Для соуса
Рисовый уксус – 0,5 стакана
Сахар – 2 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Филе рыбы нарезать маленькими ломтиками, положить в миску. Смешать сакэ с имбирным соком, полить этой смесью рыбу и оставить на 30 минут в холодном месте.

Разбить яйцо, отделить белок от желтка. Промаринованную рыбу обсыпать крахмалом, обмакнуть в белок и обжарить в масле на сковороде. Готовую рыбу выложить на решетку, как только стечет лишнее масло, выложить ее на блюдо.

Лук нарезать тонкими кольцами, посолить, оставить на 10–15 минут, затем промыть холодной водой. Помидор и лимон нарезать тонкими кружочками.

Приготовить соус, смешав все компоненты для соуса, немного подогреть до полного растворения сахара.

Поверх рыбы красиво выложить помидор, лук и лимон, полить приготовленным соусом и подать на стол.

Сайра жареная

Компоненты
Сайра – 450 г
Соевый соус – 1 столовая ложка
Сакэ – 2 столовые ложки
Сок имбиря – 1 чайная ложка
Немного пшеничной муки
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Рыбу нарезать кусочками, смешать с маринадом, приготовленным из соевого соуса, сакэ и сока имбиря. Мариновать около 20 минут в прохладном месте.

Затем рыбу обвалять в муке, обжарить на смазанной маслом сковороде до золотистой корочки, выложить на блюдо и подать на стол с соевым соусом.

Сайра, жаренная с мисо

Компоненты
Сайра – 4 шт.
Соль – по вкусу
Масло кунжутное – 1,5–2 столовые ложки
Для маринада
Мисо – 3 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Сайру очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, плавники и хвосты, тушки хорошо промыть и обсушить салфетками.

Приготовить маринад, смешав все компоненты. Рыбу смазать маринадом, положить на 2 часа в холодильник. Во время маринования рыбу нужно почаще переворачивать и смазывать маринадом.

Затем рыбу вынуть из маринада, обсушить, посолить, смазать кунжутным маслом, уложить на решетку гриля и прожарить с обеих сторон до румяной корочки. Во время жарения во избежание подгорания рыбу нужно часто смазывать маслом.

Сардины жареные

Компоненты
Сардины небольшие – 4 шт.
Редис очищенный – 200 г
Масло кунжутное – 1–1,5 столовой ложки
Соль – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 3 столовые ложки
Тертый имбирь – 2 чайные ложки
Сахар – 2 чайные ложки
Способ приготовления

Приготовить соус, смешав все компоненты. Рыбу почистить, выпотрошить, хорошо промыть, положить в соус на 1 час. Промаринованную рыбу обсушить салфеткой, посолить, смазать кунжутным маслом и зажарить на решетке гриля, периодически переворачивая тушки и смазывая их маслом.

Редис нарезать небольшими ломтиками. Готовую рыбу разложить по тарелкам, рядом положить порции редиса и подать на стол с соевым соусом.

Лосось, жаренный в соевом соусе

Компоненты
Филе слабосоленого лосося – 400 г
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Соевый соус – сколько потребуется
Зелень сисо – несколько веточек

Способ приготовления Рыбу нарезать кусочками, смазать маслом, надеть на шпажки и обжарить в гриле до готовности. Жареную рыбу снять со шпажек, уложить на блюдо, смазать соевым соусом и дать ей пропитаться. Затем блюдо украсить зеленью и подать на стол.

Лосось, жаренный в маринаде

Компоненты
Филе лосося – 400 г
Масло кунжутное – 2–3 столовые ложки
Для маринада
Соевый соус – 3 столовые ложки
Сакэ – 3 столовые ложки
Лук репчатый – 0,3 головки
Корень имбиря – маленький кусочек
Душистый перец – 10 горошин
Соль и сахар – немного

Способ приготовления Лук и имбирь очень тонко нашинковать. Раздробить душистый перец. Приготовить маринад, смешав все компоненты. Рыбу нарезать кусочками, положить в маринад, перемешать и выдержать в нем около 40 минут в прохладном месте. На сковороде нагреть кунжутное масло, выложить обсушенную салфеткой промаринованную рыбу на сковороду и обжарить в масле до золотистой корочки. Готовую рыбу выложить на блюдо и подать с соевым соусом.

Лосось в соусе терияки

Компоненты
Филе лосося – 500 г
Соль – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 3 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Сакэ – 1 столовая ложка
Апельсиновый сок – 1 столовая ложка
Масло кунжутное – 1 чайная ложка
Имбирь тертый – 1 чайная ложка
Рубленый зеленый лук – 1 столовая ложка
Толченый чеснок – 1 чайная ложка
Прокаленные семена кунжута – 1 чайная ложка
Сахар – 2 чайные ложки
Перец чили – по вкусу
Способ приготовления

Приготовить соус: смешать все жидкие компоненты для соуса, добавить сахар, перемешать и немного подогреть до растворения сахара. Затем добавить имбирь, чеснок и лук, перемешать.

Рыбу нарезать удобными для еды кусочками, положить в приготовленный соус на 1,5 часа. Затем рыбу надеть на шпажки и зажарить в гриле, периодически смазывая рыбу соусом.

Лосось, жаренный с вином

Компоненты
Лосось – 1 тушка
Соевый соус – 0,5 стакана
Мирин – 0,25 стакана
Сакэ – 0, 25 стакана
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Имбирь тертый – 1 чайная ложка
Масло кунжутное для жарки – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Лук почистить и очень мелко порубить. Приготовить соус, смешав все жидкие компоненты, добавить лук и имбирь, перемешать. Рыбу почистить, выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники, хорошо промыть холодной водой и обсушить. Подготовленную рыбу смазать половиной приготовленного соуса, выдержать в нем 1 час, смазать рыбу маслом и жарить в гриле с обеих сторон до появления румяной корочки. Готовую рыбу выложить на блюдо, немного остудить, разрезать на куски и подать на стол вместе с оставшейся половиной приготовленного соуса.

Макрель жареная

Компоненты
Филе макрели – 500 г
Мука пшеничная – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки
Соль – по вкусу
Лайм небольшой – 0,5 шт.
Зелень петрушки – несколько веточек
Для маринада
Соевый соус – 3 столовые ложки
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Чеснок – 1 зубчик
Корень имбиря – маленький кусочек
Способ приготовления

Рыбу нарезать удобными для еды кусочками. Приготовить маринад, смешав соевый соус, уксус и сакэ. В смесь добавить сахар, перемешать, можно подогреть для лучшего растворения сахара. Чеснок и имбирь очень мелко порубить и добавить в маринад.

Кусочки рыбы выложить в приготовленный маринад, перемешать и оставить на 30 минут.

Промаринованную рыбу обсушить, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле до золотистой корочки. Готовую рыбу выложить на бумажное полотенце, оставить на 5 минут, затем уложить на порционные тарелки, украсить кусочками лайма и веточками зелени.

Макрель, тушенная с мисо

Компоненты
Филе макрели – 500 г
Зелень петрушки или кинзы – несколько веточек
Для соуса
Мисо – 2 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Тертый имбирь – 2 чайные ложки
Бульон даси – 0,75 стакана
Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Способ приготовления Рыбу нарезать кусочками. Смешать все компоненты для соуса, положить в соус кусочки рыбы, довести до кипения и тушить около 15 минут под крышкой. Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соусом, в котором она тушилась, украсить зеленью и подать на стол.

Камбала с дайконом

Компоненты
Камбала небольшая – 4 шт.
Красный жгучий перец – 1 стручок
Дайкон очищенный – 200 г
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Соевый соус – 0,3 стакана
Кукурузный крахмал – 2–3 столовые ложки
Кунжутное масло для жарки
Соль – по вкусу
Бульон даси – 0,75 стакана
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Сахар – 2 чайные ложки
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Способ приготовления

Приготовить маринад, смешав бульон даси, сакэ, соевый соус и сахар, немного подогреть до растворения сахара. Рыбу почистить, выпотрошить, хорошо промыть, обсушить салфеткой и положить в маринад на 1 час.

Дайкон и лук репчатый нарезать небольшими кусочками.

Жгучий перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой и обжарить в разогретом кунжутном масле. Промаринованную рыбу посолить по вкусу, обвалять в кукурузном крахмале, положить на сковороду с жареным перцем и обжарить в кунжутном масле до золотистой корочки.

Готовую рыбу выложить на бумажные салфетки, затем разложить по тарелкам, рядом положить порции дайкона и зеленого лука и подать на стол с соевым соусом.

Рулеты из иваси с овощами

Компоненты
Иваси свежие – 4 шт.
Сельдерей – 1 черешок
Зеленый сладкий перец – 1 шт.
Листья сисо – 8 шт.
Кукурузный крахмал – немного
Масло кунжутное для жарки – 2 столовые ложки
Для маринада
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Мирин – 1 чайная ложка
Порошок карри – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Черешок сельдерея и перец разрезать на 8 кусочков. Иваси очистить от чешуи, удалить головы, хвосты и плавники, выпотрошить рыбу, хорошо промыть и обсушить салфеткой. Тушку иваси развернуть, отделить позвоночную кость и удалить позвоночник. Каждую тушку разделить на 2 филейные части.

Приготовить маринад, смешав все компоненты. В маринад положить филе иваси на 40 минут. Затем промаринованную рыбу вынуть из маринада, хорошо обсушить салфеткой.

На внутреннюю поверхность каждой филейной части положить по листочку сисо, на сисо – по кусочку сельдерея и перца. Рыбу с овощами свернуть в рулет, начиная с хвоста. Рулеты скрепить деревянной палочкой, посолить, обвалять в крахмале и обжарить в разогретом кунжутном масле с обеих сторон на сильном огне до золотистой корочки.

Иваси, тушенные в соусе

Компоненты
Иваси небольшие – 4 шт.
Маринованные сливы – 4 шт.
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Мука пшеничная – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Иваси очистить от чешуи, удалить головы, хвосты, плавники и внутренности. Тушки хорошо промыть, обсушить салфеткой, затем тушки развернуть и вынуть позвоночную кость. Филе рыбы сбрызнуть уксусом и выдержать 30 минут в холодильнике.

На сковороде смешать сакэ и соевый соус, влить немного воды, перемешать, довести до кипения, положить в кипящую жидкость промаринованную рыбу, посолить и тушить под крышкой до мягкости рыбы.

Готовую рыбу выложить на блюдо. Соус в сковороде загустить мукой, довести до кипения и снять с огня. Рыбу разложить по тарелкам, украсить половинками маринованных слив, заправить приготовленным соусом и подать на стол с рисом.

Меч рыба, жаренная с овощами

Компоненты
Филе меч-рыбы – 400 г
Морковь очищенная – 1 маленький корнеплод
Дайкон очищенный – 70 г
Огурец японский – 1 шт.
Кресс-салат – немного
Семена кунжута жареные – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 5 столовых ложек
Бульон даси – 0,5 стакана
Масло кунжутное – 2 чайные ложки
Сок лайма – 2 столовые ложки
Измельченная цедра лайма – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Рыбу равномерно разрезать на 4 части и обжарить по 30 секунд с каждой стороны в смазанной маслом сковороде. Горячую рыбу сразу остудить под струей холодной воды и обсушить салфеткой.

Овощи – кресс, дайкон, морковь и огурец нарезать соломкой, перемешать, перетереть руками и скатать в небольшие шарики.

Приготовить соус, смешав все компоненты. Куски обжаренной рыбы нарезать тонкими ломтиками.

В порционные тарелки красиво выложить ломтики рыбы, положить шарики овощей, посыпать семенами кунжута, заправить приготовленным соусом и подать на стол.

Сашими из тунца

Компоненты

Свежее филе тунца – 300 г

Зеленый лук – несколько перьев

Кресс – салат – несколько листьев

Соевый соус – 4 столовые ложки

Сакэ – 1 столовая ложка

Паста васаби – 1,5 столовой ложки

Способ приготовления

Приготовить маринад, смешав соевый соус с сакэ и васаби. Рыбу нарезать кубиками размером в 2 см, смазать приготовленным маринадом и оставить на 15 минут.

Промаринованную рыбу выложить на тарелки, украсить зеленью и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Сашими из мерланга

Компоненты
Филе мерланга – 500 г
Рисовый уксус – 0,5 стакана
Соль – 1 столовая ложка
Паста васаби – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Рыбу промыть под струей холодной воды, протереть салфеткой, натереть солью, положить в миску, полить уксусом и оставить на 10 минут, затем рыбу перевернуть и выдержать еще 10 минут в уксусе.

Промаринованную рыбу обсушить салфеткой, нарезать тонкими пластинками, выложить на блюдо и подать с васаби.

Сашими из палтуса

Компоненты
Филе свежего палтуса – 400 г
Дайкон очищенный – 100 г
Молодые листья салата – немного
Для соуса
Огурец японский – 70 г
Рисовый уксус – 0,5 стакана
Соль – 1 чайная ложка
Масло оливковое – 0,3 стакана
Паста васаби – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Филе рыбы нарезать очень тонкими ломтиками, во время нарезки ломтики рыбы сразу опускать в заранее приготовленную холодную воду со льдом. Через некоторое время ломтики рыбы в ледяной воде начнут скручиваться, в это время их надо вынуть и осторожно обсушить полотенцем.

Дайкон нарезать тонкими ломтиками, посолить, перетереть руками, оставить на 10 минут, затем немного отжать.

Приготовить соус, смешав уксус с солью и оливковым маслом. Огурец очистить от кожицы, пропустить через блендер и тщательно перемешать с приготовленной жидкостью.

Подготовленную рыбу выложить на порционные тарелки, рядом уложить ломтики дайкона, украсить зеленью, полить соусом, на каждую тарелку положить васаби и подать на стол.

Сашими из лосося

Компоненты
Филе лосося – 300 г
Лимон – 1 шт.
Авокадо – 1 шт.
Молодые листья салата – немного
Водоросль даси-комбу – 10 см
Для заправки
Майонез – 6 столовых ложек
Сиро мисо – 1,5 столовые ложки
Перец молотый – по вкусу
Способ приготовления

Из лимона отжать сок. Водоросль разрезать на 2 части. Филе лосося разрезать на 3 равных части. На дно глубокой посуды положить часть водоросли, влить лимонный сок и положить рыбу, сверху накрыть рыбу второй частью водоросли. Мариновать рыбу не менее 15 минут, затем рыбу перевернуть и выдержать в маринаде еще 15 минут.

Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, очистить от кожуры, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Промаринованную рыбу обсушить салфеткой, нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо, рядом красиво выложить ломтики авокадо, украсить зеленью.

Приготовить заправку: смешать мисо с майонезом и молотым перцем, можно добавить 1 чайную ложку маринада. Вокруг уложенной рыбы с авокадо сделать кольцо из приготовленной заправки и подать на стол.

Блюда из мяса

Традиционно мясо в Японии употребляется в небольших количествах. Японцы используют для еды мясо кур, говядину и свинину. Готовят мясные блюда самыми разнообразными способами. Во всем мире очень ценится японская мраморная говядина – кобе-гю или ва-гю. Это очень сочная и нежная постная мякоть, чередующаяся с тончайшими жировыми прожилками, имеет нежный розовый цвет. Для получения такого дорогого высококачественного мяса бычков кормят по специальной диете, поят пивом, делают им специальный массаж с применением рисовой водки – сакэ, пасут на чистейших лугах. Мраморное мясо нарезают очень тонкими, почти прозрачными ломтиками. Для жарки говядину или свинину нарезают тонкими ломтиками, жарят на раскаленной сухой сковороде по нескольку минут с каждой стороны. Солить каждую сторону мяса следует только после его подрумянивая. Тогда жареное мясо получается сочным и мягким. Очень любят японцы якитори – шашлык из курицы со сладким соусом якинику но таре. Очень популярна в Японии свинина, она добавляется для вкуса в овощные блюда и супы, подается с рисом и лапшой.

Куриные окорочка, жаренные в гриле

Компоненты
Куриные окорочка – 4 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Для соуса
Соевый соус – 5 столовых ложек
Сакэ – 2 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Сахарная пудра – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Приготовить соус, смешав все компоненты. Окорочка разрубить на небольшие удобные для еды кусочки, смазать их маслом, решетку гриля также смазать маслом. Гриль разогреть, на решетку выложить мясо и жарить до появления сока. Как только появится сок, кусочки курицы обмакнуть в приготовленный соус, положить на решетку гриля и обжарить по 30–40 секунд с каждой стороны. Затем опять обмакнуть мясо в соус и прожарить 30 секунд, повторить еще 1–2 раза.

Готовую курицу выложить на блюдо, украсить зеленым луком и подать на стол с соусом якинику но таре.

Куриные окорочка, жаренные в панировке

Компоненты
Куриные окорочка – 4 шт.
Яйцо – 1 шт.
Крахмал – 0,5 стакана
Соевый соус – 2 столовые ложки
Мирин – 1 чайная ложка
Сахар – 1 столовая ложка
Масло кунжутное для жарки – 0,5 стакана
Соевый соус – по вкусу
Корень имбиря – маленький кусочек
Соль – по вкусу

Способ приготовления Смешать крахмал с сахаром, мирин, соевым соусом и взбитым яйцом. Окорочка посолить, обвалять в приготовленной смеси и жарить на сковороде в большом количестве кипящего масла. Жарить окорочка до румяной корочки. Готовые окорочка выложить на сетку, немного остудить. Как только окорочка обсохнут, выложить их на блюдо и подать с соевым соусом или соусом якинику но таре и кусочками имбиря.

Курица, жаренная с чесноком и имбирем

Компоненты
Филе курицы – 500 г
Крахмал и мука – по 0,3 стакана
Масло растительное для жарки – 0,3 стакана
Соль и перец – по вкусу
Для маринада
Сакэ – 4 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Чеснок – 2–3 зубчика
Корень имбиря тертый – 2 чайные ложки
Способ приготовления

Мясо курицы нарезать удобными для еды кусочками. Приготовить маринад: чеснок растолочь, смешать с имбирем, добавить сакэ и соевый соус, перемешать.

В приготовленный соус положить на 20 минут кусочки мяса. Затем мясо посолить, поперчить по вкусу, обвалять в смеси муки и крахмала и обжарить на сковороде в растительном масле до золотистой корочки. Готовое мясо выложить на бумажное полотенце или решетку для того чтобы стек лишний жир. Затем кусочки мяса разложить в тарелки, положить порции вареного риса, украсить зеленью и подать на стол с соевым соусом.

Куриные грудки, жаренные в гриле

Компоненты
Куриные грудки небольшие – 2 шт.
Сакэ – 2 столовые ложки
Сок имбиря – 1 чайная ложка
Масло кунжутное – 2 столовые ложки
Соль и молотый перец – немного

Способ приготовления Грудки сбрызнуть смесью сакэ и имбирного сока, оставить на 15–20 минут в холодном месте. Затем грудки посолить и поперчить по вкусу, надеть на шампур, смазать кунжутным маслом и жарить в гриле до появления румяной корочки. Во время жарения грудки необходимо поворачивать и смазывать растительным маслом.

Салат из курицы и зелени

Компоненты
Куриная грудка – 1 шт.
Зелень петрушки или криптотении – 1 небольшой пучок
Сакэ – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 1 столовая ложка
Майонез – 3 столовые ложки
Мирин – 1 чайная ложка
Паста васаби – по вкусу
Способ приготовления

Куриную грудку залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения, снять пену, убавить огонь, влить сакэ, положить соль и немного сахара и варить мясо до готовности.

Приготовить соус, смешав все компоненты для соуса.

Зелень бланшировать 1 минуту в подсоленном кипятке, откинуть на сито, дать стечь воде и немного обсушить.

Готовое мясо вынуть из бульона, обсушить, нарезать маленькими кубиками, смешать с мелко нарубленной зеленью, заправить приготовленным соусом и подать на стол.

Куриные бедрышки, жаренные в соевом соусе

Компоненты
Куриные бедрышки – 8 шт.
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 4 столовые ложки
Масло оливковое – 1–2 столовые ложки
Соль и молотый красный перец – по вкусу

Способ приготовления Приготовить маринад из соевого соуса и мирин. Бедрышки смазать маринадом и выдержать 15–20 минут в холодильнике. Затем бедрышки посолить и поперчить, смазать оливковым маслом и обжарить в гриле до румяной корочки. Чтобы бедрышки во время жарения не высохли и не подгорели, их нужно часто смазывать растительным маслом.

Куриные бедрышки, жаренные с рыбой, тофу и овощами

Компоненты
Куриные бедрышки – 300 г
Камбала – 250 г
Тофу твердый – 250 г
Морковь – 1 маленький корнеплод
Шпинат – 100 гСоль – по вкусу
Бульон даси – 4 стакана
Сакэ – 4 столовые ложки
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Лайм – 0,5 шт. Соевый соус – 100 мл
Мирин – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Куриные бедрышки вместе с костями порубить на небольшие кусочки. Рыбу разрезать на 4 куска. Шпинат опустить в кипящую подсоленную воду на 1 минуту, затем откинуть на сито, промыть холодной водой, отжать, с помощью макису скатать в рулет, уплотнить, дать немного полежать и разрезать на кусочки длиной 5–6 см. Морковь почистить и нарезать небольшими кубиками. Тофу разрезать на 16 частей.

Вскипятить бульон даси, влить сакэ, перемешать, положить в бульон курицу и рыбу, довести до кипения, снять пену, немного проварить, добавить морковь и тофу и еще немного проварить. Приготовить соус, смешав соевый соус с соком лайма и мирин.

Готовые продукты выложить на блюдо, положить кусочки шпината, посыпать рубленой зеленью и подать на стол вместе с приготовленным соусом.

Шашлык из курицы

Компоненты
Куриное мясо с кожей – 300 г
Куриная печень – 200 г
Лимонный сок – 2–3 столовые ложки
Лук репчатый небольшой – 2 головки
Сок имбиря – 1 чайная ложка
Приправа ситими-тогараси – 0,5 чайной ложки
Соус якинику но таре – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 0,5 стакана
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 2 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Приготовить соус для гриля, смешав все необходимые компоненты, вылить на сковороду и кипятить на маленьком огне до загустения соуса, примерно 5–7 минут.

Мясо нарезать небольшими кусочками, равными по величине куриной печени. Затем мясо и печень сбрызнуть смесью лимонного сока и имбиря и оставить на 10–15 минут. Лук нарезать кольцами. Промаринованные кусочки мяса, печень и кольца лука нанизать на шпажки, чередуя их между собой, смазать приготовленным соусом и прожарить в гриле. Во время жарения шашлык несколько раз смазывать соусом. Готовый шашлык посыпать приправой, немного остудить и подать на стол. Отдельно подать подготовленный соус или соус якинику но таре.

Курица, тушенная с лотосом

Компоненты
Филе куриное – 400 г
Морковь – 1 шт.
Корень лотоса – 250 г
Масло растительное для жарки – 1,5 столовой ложки
Для соуса
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сакэ – 3 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Сахар – 0,75 столовой ложки
Соль – 0,5 чайной ложки
Способ приготовления

Приготовить соус, смешав все компоненты. Филе разрезать на 4 части. Морковь и корень лотоса нарезать так, как удобно для еды. Корень лотоса вымочить в холодной воде в течение 10 минут.

Разогреть гриль, смазать решетку гриля и куски филе растительным маслом, положить курицу на решетку разогретого гриля и обжарить мясо со всех сторон до появления румяной корочки.

В глубокую сковороду налить масло, поджарить в нем овощи, положить к овощам поджаренное мясо, влить приготовленный соус и стакан кипятка, перемешать и тушить мясо с овощами примерно 15 минут. Во время тушения блюдо необходимо несколько раз перемешать.

Куриные ножки тушеные

Компоненты
Куриные ножки – 500 г
Лук репчатый – 1 головка
Мирин – 3 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 3 столовые ложки
Корень имбиря – маленький кусочек
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло кунжутное для жарки – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Лук и имбирь почистить и мелко нарезать. Ножки нарезать удобными для еды кусочками. В глубокую сковороду налить кунжутное масло, нагреть его, немного обжарить в масле лук и имбирь, положить кусочки ножек и обжарить до появления румяной корочки. Затем курицу посыпать сахаром, подлить сакэ, влить немного кипятка и тушить под крышкой около 20 минут. По истечении этого времени на сковороду добавить мирин и соль, перемешать и потушить еще около 10–15 минут. Готовое блюдо подать на стол с соевым соусом.

Фрикадельки куриные

Компоненты
Куриный фарш – 350 г
Яйца – 2 шт.
Сок имбиря – 1 чайная ложка
Мука – 1 столовая ложка
Крахмал кукурузный – 1 чайная ложка
Приправа ситими-тогараси – 0,5 чайной ложки
Для соуса
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 5 столовых ложек
Мирин – 1 столовая ложка
Сахарная пудра – 1 столовая ложка
Крахмал кукурузный – 1 чайная ложка
Способ приготовления

Взбить яйца, смешать с куриным фаршем, мукой и крахмалом, тщательно перемешать до однородной массы. Из приготовленного фарша сформировать примерно 30–35 шариков.

В кипящую воду влить сок имбиря, опустить в кипяток куриные шарики и проварить около 7–8 минут. Как только шарики всплывут на поверхность, вынуть их из бульона, положить на сито и дать стечь воде.

Приготовить соус, смешав соевый соус, сакэ, мирин и сахар. Смесь нагреть для растворения сахара, как только сахар растворится, влить в соус разведенный в столовой ложке холодной воды крахмал и проварить соус до загустения.

Немного обсохшие шарики осторожно нанизать на шпажки, смазать приготовленным соусом и обжарить в гриле до румяной корочки.

Курица, тушенная с арахисом

Компоненты
Куриные грудки – 400 г
Очищенный арахис – 150 г
Лук репчатый – 2 головки
Корень имбиря – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Красный жгучий перец – 1 стручок
Перец душистый – 15 горошин
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Сакэ – 1 столовая ложка
Сахар – 1 столовая ложка
Соевый соус – 5 столовых ложек
Крахмал – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Куриные грудки нарезать удобными для еды кусочками. Арахис обжарить на сухой сковороде.

В глубокую сковороду влить растительное масло, прогреть его, в масло положить душистый перец, прожарить до появления приятного запаха и вынуть горошки перца. Затем в это масло положить мелко нарезанный жгучий перец и немного прожарить, положить в кипящее масло курицу и жарить вместе со жгучим перцем.

Лук, чеснок и имбирь мелко порубить, смешать с соевым соусом, добавить сакэ, уксус, сахар и соль, в эту смесь влить разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал, тщательно перемешать. Приготовленную смесь добавить на сковороду к мясу, положить обжаренный арахис, перемешать и тушить под крышкой около 10 минут при непрерывном помешивании.

Курица, жаренная с острым перцем

Компоненты
Куриные грудки – 400 г
Острый перец – 5 стручков
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 2 столовые ложки
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Способ приготовления

Куриное мясо нарезать удобными для еды кусочками, перемешать с маринадом, приготовленным из соевого соуса и мирин, и оставить на 15–20 минут.

На сковороде подогреть растительное масло, обжарить в нем нашинкованный острый перец, добавить промаринованное мясо, обжарить вместе с перцем до появления румяной корочки. К жареному мясу подлить немного кипятка, добавить по вкусу соль и сахар, влить остатки маринада, сковороду накрыть крышкой и тушить мясо 5–6 минут на небольшом огне. Подать с соевым соусом.

Цыпленок, жаренный в панировке

Компоненты
Цыпленок – 600–700 г
Лук репчатый – 1 головка
Крахмал – 0,3 стакана
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Соль и молотый красный перец – немного

Способ приготовления Цыпленка разрезать пополам, отделить мясо от костей. Мясо посыпать солью, оставить на 15 минут, затем выделившийся сок слить. Мясо нарезать удобными для еды кусочками, смешать с мелко нарубленным луком, сакэ и мирин, выдержать 10 А15 минут, затем каждый кусочек курицы посыпать по вкусу перцем, обвалять в сухом крахмале и обжарить в растительном масле до румяной корочки. Подать с соусом якинику но таре.

Куриная печень с мисо

Компоненты
Куриная печень – 250 г
Мисо – 2 столовые ложки
Сакэ – 4 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Вода – 1 стакан
Корень имбиря – небольшой кусочек

Способ приготовления Печень замочить на 10 минут в холодной воде. В кастрюлю налить стакан воды, добавить сакэ и сахар, довести до кипения, положить туда вымоченную печень и проварить 10 минут. Затем добавить мисо и мелко нарубленный имбирь и варить на небольшом огне до тех пор, пока не выкипит вся жидкостью.

Куриные крылышки, тушенные с бамбуком и репой

Компоненты
Куриные крылышки – 8 шт.
Репа – 1 шт.
Побеги бамбука – 200 г
Сахар – 1 столовая ложка
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Масло кунжутное для жарки – 0,3 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Побеги бамбука нарезать небольшими кусочками, репу почистить и нарезать ломтиками.

В сковороде разогреть немного масла, положить в кипящее масло куриные крылышки и бамбук и жарить, пока крылышки немного не подрумянятся. Затем на сковороду влить немного кипятка, добавить сакэ, мирин и соевый соус, посыпать солью и сахаром, перемешать и тушить блюдо под крышкой около 7–8 минут, после положить репу, перемешать и тушить, сняв крышку, до тех пор, пока не выпарится вся жидкость.

Курица в апельсиновом соусе

Компоненты
Мясо курицы – 600 г
Лук репчатый – 1 головка
Сакэ – 2 столовые ложки
Измельченная цедра апельсина – 2 столовые ложки
Корень имбиря тертый – 1 чайная ложка
Мука – 0,5–1 столовая ложка
Масло кунжутное для жарки – 4 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу
Способ приготовления

Курицу отварить в подсоленной воде до полуготовности, вынуть из бульона и обсушить.

В сковороде нагреть кунжутное масло, обжарить в нем курицу до румяной корочки, выложить на сетку, дать стечь лишнему маслу, нарезать тонкими ломтиками. Ломтики мяса выложить в чашу пароварки, посыпать рубленым луком, имбирем и измельченной цедрой апельсина, влить сакэ и немного бульона, в котором варилась курица, посыпать молотым перцем, перемешать и готовить мясо на пару. Готовое мясо выложить на блюдо, жидкость процедить, заправить мукой, разведенной в небольшом количестве холодной воды, довести до кипения и снять с огня. Приготовленный соус подать вместе с курицей.

Говядина тушеная

Компоненты
Филе говяжье – 500 г
Соевый соус – 3 столовые ложки
Чеснок – 2 зубчика
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Корень имбиря – маленький кусочек
Сакэ – 4 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Масло кунжутное для жарки – 4 столовые ложки
Кукурузная мука – 1 чайная ложка
Соль и молотый перец – по вкусу
Способ приготовления

Мясо отбить, натереть толченым чесноком, солью и перцем, смазать соевым соусом и положить на 30 минут в холодильник. Затем кусок промаринованного мяса обжарить в разогретом кунжутном масле до поджаристой корочки.

Мелко порубить лук и имбирь. На дно кастрюли положить бамбуковую решетку, на решетку уложить жареную говядину, посыпать ее рубленым луком и имбирем, полить сакэ, посыпать сахаром, влить кипяток, так чтобы жидкость слегка покрыла мясо и варить до готовности на небольшом огне, прикрыв кастрюлю крышкой.

Готовую говядину выложить на блюдо. Оставшуюся жидкость процедить, довести до кипения, загустить ее кукурузной мукой, разведенной в небольшом количестве холодной воды.

Готовое мясо нарезать тонкими ломтиками, полить приготовленным соусом и подать на стол с отварным рисом или лапшой.

Говядина, тушенная с дайконом

Компоненты
Говядина постная – 400 г
Лук-батун – 1 стебель
Дайкон очищенный – 300 г
Сахар – 1 столовая ложка
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Масло кунжутное для жарки – 0,3 стакана
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать маленькими кубиками. На сковороду налить масло, разогреть, положить в горячее масло мясо и лук и обжарить.

Приготовить соус, смешав соевый соус, мирин, сакэ и сахар. В сковороду к мясу влить приготовленный соус, положить по вкусу соль, влить немного кипятка, перемешать и тушить около 30 минут под крышкой. Дайкон нарезать ломтиками, положить на сковороду к мясу и потушить еще около 20 минут.

Говядина, тушенная с картофелем

Компоненты
Филе говядины – 300 г
Лук-порей – 1 стебель
Картофель мелкий – 500 г
Морковь – 1 небольшой корнеплод
Зеленый горошек – 2–3 столовые ложки
Масло кунжутное для жарки – 0,3 стакана
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль – по вкусу
Для соуса
Соевый соус – 6 столовых ложек
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Говядину нарезать полосками. Лук и морковь нашинковать соломкой. Картофель почистить, разрезать пополам, положить на 15 минут в холодную воду. В глубокой сковороде разогреть кунжутное масло, обжарить в нем мясо, затем добавить лук и морковь и прожарить вместе с мясом 1–2 минуты, добавить обсушенный картофель, перемешать и прожарить 3–4 минуты. Влить на сковороду кипяток так, чтобы он покрыл все содержимое сковороды, положить по вкусу соль, довести до кипения, проварить 2–3 минуты, прикрыв сковороду крышкой, добавить зеленый горошек, перемешать и варить блюдо на небольшом огне до тех пор, пока не выкипит жидкость.

Приготовить соус, смешав все компоненты, можно подогреть до полного растворения сахара. Готовое блюдо разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом, украсить зеленью и подать на стол.

Говядина с кунжутом в имбирном соусе

Компоненты
Филе говядины – 400 г
Сакэ – 3 столовые ложки
Семена кунжута жареные – 2 столовые ложки
Масло кунжутное для жарки – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу
Для соуса
Лук-порей – 0,5 стебля
Корень имбиря – маленький кусочек
Сахар – 1 столовая ложка
Соевый соус – 3 столовые ложки
Уксус рисовый – 2 столовые ложки
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Филе нарезать удобными для еды кусочками, полить двумя столовыми ложками сакэ, оставить на 10–15 минут, затем обжарить в разогретом кунжутном масле до румяной корочки. Жареное мясо сбрызнуть оставшимся сакэ, посолить по вкусу, подлить к нему немного кипятка, перемешать и потушить под крышкой около 810 минут.

Лук-порей и корень имбиря очень мелко порубить. Смешать соевый соус, уксус и сахар, немного подогреть до полного растворения сахара, добавить измельченные овощи и кунжутное масло, перемешать. Готовое мясо разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом, посыпать жареным кунжутом и подать на стол.

Говяжьи рулеты с овощами

Компоненты

Филе говяжье – 700–750 г

Морковь – 1 маленький корнеплод

Лук репчатый – 2 маленькие головки

Сакэ – 2–3 столовые ложки

Масло растительное для жарки – 0,3 стакана

Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, нарезать брусочками. Лук почистить, нарезать полуколечками.

Разогреть растительное масло, обжарить в нем морковь и лук.

Мясо разрезать острым ножом вдоль, не прорезая до конца и раскрыть его так, чтобы получился плоский кусок мяса. Затем мясо нарезать порционными кусочками, каждый кусочек отбить молоточком, сбрызнуть сакэ, посыпать солью, положить на подготовленные куски мяса понемногу обжаренных овощей и свернуть рулетиками.

Мясные рулетики обжарить в кипящем растительном масле до румяной корочки и снять со сковороды. Жареные рулетики сбрызнуть оставшимся сакэ, положить в пароварку и пропарить 1 минуту. Готовые рулетики разрезать на удобные для еды кусочки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Говядина в маринаде

Компоненты
Филе говядины – 500 г
Лимон – 0,5 шт.
Огурцы – 2 шт.
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Для маринада
Сакэ – 4 столовые ложки
Рисовый уксус – 200 мл
Соевый соус – 150 мл
Чеснок – 2 зубчика
Лук репчатый – 1 маленькая головка
Сахар – 1 столовая ложка
Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать уксус с соевым соусом и сакэ, добавить сахар, перемешать и подогреть до полного растворения сахара. Мелко порубить лук и чеснок и смешать с приготовленной жидкостью.

Кусок мяса натереть солью, выдержать 5 минут, затем смазать кунжутным маслом и обжарить в гриле с обеих сторон до золотистой корочки. Горячее мясо вынуть из гриля, сразу опустить в холодную воду на несколько секунд, вынуть и обсушить полотенцем. Таким способом приостанавливается тепловой процесс в куске мяса. Затем мясо опустить на сутки в маринад. Мясо должно быть полностью погружено в маринад.

Через сутки вынуть мясо из маринада, обсушить нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо, рядом красиво выложить ломтики свежего огурца, украсить зеленью и ломтиками лимона и подать на стол.

Говядина, тушенная со специями

Компоненты
Филе говядины – 400 г
Лук репчатый – 1 головка
Соевый соус – 5 столовых ложек
Сакэ – 1 столовая ложка
Приправа ситими-тогараси – немного
Сахар – 1 столовая ложка
Корень имбиря – маленький кусочек
Масло кунжутное для жарки – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Мясо нарезать удобными для еды кусочками, посыпать приправой, выдержать 10 минут, затем обжарить в кунжутном масле вместе с луком, нарезанным небольшими кубиками.

На сковороду к мясу влить соевый соус, добавить сахар, соль, сакэ и измельченный имбирь, влить немного кипятка и тушить мясо до тех пор, пока оно не станет мягким.

Свинина, тушенная с репой

Компоненты
Свинина постная – 250 г
Репа – 200 г
Масло кунжутное для жарки – 0,3 стакана
Мирин – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Для маринада
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сок имбиря – 1 чайная ложка

Способ приготовления Приготовить маринад. Мясо нарезать маленькими ломтиками, смазать маринадом и оставить на 15 минут. Промаринованное мясо обжарить в кунжутном масле до появления румяной корочки. К мясу добавить нарезанную ломтиками репу, прожарить вместе с мясом. Влить на сковороду с мясом и репой немного горячей воды, добавить мирин и по вкусу соль, перемешать, довести до кипения и тушить около 6–7 минут.

Темпура из говядины

Компоненты
Филе говядины – 500 г
Яйца – 2 шт.
Мука – 1 неполный стакан
Масло кунжутное для жарки – 4 столовые ложки
Соевый соус – по вкусу
Корень имбиря – маленький кусочек
Молотый черный перец – по вкусу
Способ приготовления

Говядину отварить до готовности, вынуть из бульона, немного остудить, обсушить салфетками и нарезать удобными для еды кусочками.

Муку смешать со взбитыми яйцами и небольшим количеством масла, можно подлить немного воды. Кусочки мяса поперчить, обмакнуть в кляр и обжарить в кунжутном масле до золотистой корочки. Готовое мясо выложить на решетку, немного обсушить, разложить на тарелки, положить по кусочку имбиря и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Свинина, жаренная с имбирем

Компоненты
Свиной окорок – 250 г
Имбирь – 50 г
Мирин – 1 столовая ложка
Сакэ – 1 столовая ложка
Соевый соус – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Масло кунжутное – 0,5 столовой ложки

Способ приготовления Приготовить маринад, смешав мирин, сакэ и соевый соус, добавить натертый на мелкой терке имбирь, тщательно перемешать кашицу. Свинину нарезать тонкими ломтиками, обмазать приготовленным маринадом и оставить на 10–15 минут. Затем мясо посолить, положить на смазанную маслом горячую сковороду и прожарить до образования румяной корочки. Жареную свинину разложить по тарелкам и подать с оставшимся ранее приготовленным соусом и любым овощным гарниром.

Свиные отбивные

Свиные котлеты – 2 шт.
Мука – 3 столовые ложки
Яйца – 2 шт.
Масло растительное для жарки – 3 столовые ложки
Соус терияки – немного
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления Разбить яйца, отделить белки от желтков. Котлеты отбить, придав им форму, посолить, поперчить, обвалять в муке, затем в яичном белке и снова в муке. На сковороде нагреть растительное масло. Подготовленные отбивные обжарить в кипящем масле до золотистой корочки, затем огонь убавить и прожарить до готовности. Готовые отбивные выложить на решетку и дать стечь лишнему маслу. Жареные отбивные нарезать удобными для еды кусочками и подать на стол с любым овощным гарниром и соусом терияки.

Свиные отбивные с горчицей

Компоненты
Свиные котлеты – 2 шт.
Сакэ – 1 столовая ложка
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Горчица столовая – 1 столовая ложка
Масло кунжутное – 1 столовая ложка
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Зелень кинзы – несколько веточек
Соль – по вкусу
Для соуса тонкацу
Вустерширский соус – 1 часть
Томатный кетчуп – 5 частей
Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать сакэ с уксусом. Котлеты отбить, придать им форму, сбрызнуть маринадом, оставить на 10–15 минут. Затем промаринованное мясо посолить, смазать горчицей, сбрызнуть кунжутным маслом и жарить в гриле до образования румяной корочки.

Приготовить соус тонкацу, смешав компоненты для этого соуса.

Готовые отбивные нарезать удобными для еды кусочками, посыпать рубленым зеленым луком, украсить веточками зелени и подать на стол вместе с приготовленным соусом тонкацу.

Свиные рулеты

Свинина постная – 200 г
Спаржа – 6 стеблей
Мирин – 1 столовая ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Масло растительное для жарки – 0,3 стакана
Соль – по вкусу

Способ приготовления Свинину разрезать на 6 одинаковых кусочков, тонко отбить, смазать смесью мирин и соевого соуса, оставить на 10 минут, затем посолить. У стеблей спаржи отрезать и выбросить жесткие части. На мягкие стебли спаржи накрутить подготовленную свинину и обжарить в кипящем растительном масле до румяной корочки. Жареные рулеты выложить на решетку, как только стечет лишнее масло, выложить их на блюдо и подать на стол с соусом тонкацу. Соус тонкацу приготовить, как в предыдущем рецепте.

Свинина с овощами и яйцом

Компоненты
Свинина постная – 250 г
Баклажан – 1 шт.
Гобо (корень лопуха) – 0,5 корня
Яйца – 2 шт.
Масло растительное для жарки – 4 столовые ложки
Для соуса
Соевый соус – 4 столовые ложки
Мирин – 1 столовая ложка
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар – 1–2 чайные ложки
Соль – 0,5 чайной ложки
Способ приготовления

Гобо почистить, нарезать соломкой и вымочить в течение 10 минут в холодной воде.

Приготовить соус, смешав все компоненты для соуса. Мясо нарезать небольшими кусочками, немного полить приготовленным соусом и оставить на 10–15 минут. Баклажан нарезать небольшими ломтиками. Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить в нем гобо и выложить в миску, отдельно обжарить баклажан и выложить со сковороды. Затем промаринованное мясо обжарить на глубокой сковороде в растительном масле до румяной корочки, к мясу добавить жареный гобо, влить оставшийся соус и немного кипятка, перемешать, довести до кипения, снять пену и тушить около 5 минут на маленьком огне. В сковороду к мясу положить жареный баклажан, тушить 5–7 минут. Взбить яйца, влить на сковороду с мясом и овощами и тушить до тех пор, пока яйца не свернутся.

Котлеты из свинины

Компоненты
Свиной фарш – 250 г
Лук репчатый – 1 головка
Мука – 2–3 столовые ложки
Яйцо – 1 шт.
Сакэ – 1 столовая ложка
Приправа ситими-тогараси – немного
Масло кунжутное для жарки – 0,3 стакана
Соль – по вкусу
Для соуса
Вода – 0,5 стакана
Сакэ – 2 столовые ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Мука – 2 чайные ложки
Лук-порей – 1 маленький стебель.

Способ приготовления Лук репчатый почистить и мелко порубить. Мясной фарш смешать с луком, яйцом, мукой, сакэ, приправой и солью, перемешать, вымесить фарш до однородного состояния и сформировать из него небольшие котлеты. Котлеты обжарить с обеих сторон до золотистой корочки на смазанной маслом сковороде. Затем к котлетам добавить нарезанный кусочками лук-порей, немного обжарить, влить полстакана кипятка, добавить сакэ, мирин и соевый соус, довести до кипения, снять пену и тушить на небольшом огне. Перед окончанием тушения на сковороду влить разведенную в небольшом количестве холодной воды муку, перемешать, довести до кипения и снять сковороду с огня. Готовые котлеты разложить по тарелкам, полить соусом со сковороды, украсить зеленью и подать на стол.

Свинина в соусе из креветок

Компоненты
Свинина постная – 500 г
Зелень петрушки или кинзы – маленький пучок
Соль – по вкусу
Для соуса
Сушеные креветки – 40 г
Соевый соус – 2 столовые ложки
Сакэ – 1 столовая ложка
Мирин – 1 столовая ложка
Сахар – 2 чайные ложки
Корень имбиря тертый – 2 чайные ложки
Лук репчатый рубленый – 2 столовые ложки
Способ приготовления

Мясо залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить до готовности.

Приготовить соус, смешав все компоненты для соуса, нагреть почти до кипения, снять с огня и оставить на 1–1,5 часа.

Готовое мясо вынуть из бульона, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, украсить зеленью и подать на стол вместе с приготовленным соусом.

Свинина в кунжутном соусе

Компоненты
Свинина постная – 500 г
Зелень петрушки – несколько веточек
Соль – по вкусу
Для соуса
Семена кунжута – 3 столовые ложки
Масло кунжутное – 3 столовые ложки
Паста кунжутная – 2 столовые ложки
Соевый соус – 4 столовые ложки
Лук репчатый рубленый – 2 столовые ложки
Имбирь рубленый – 2 чайные ложки
Способ приготовления

Свинину отварить в подсоленной воде до готовности, вынуть из бульона, немного остудить и обсушить.

Приготовить кунжутный соус: обжарить семена кунжута на сухой сковороде до потрескивания и перемолоть в кофемолке. Смешать кунжут с рубленым луком и имбирем, добавить остальные компоненты, перемешать.

Готовое мясо нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо и подать на стол с приготовленным соусом.

Свинина, тушенная с луком и чесноком

Компоненты
Свинина – 600 г
Лук репчатый – 2 головки
Чеснок – 3 зубчика
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления Свинину отварить в подсоленной воде до готовности, вынуть из бульона, немного остудить и обсушить. Лук и чеснок почистить и мелко порубить. Мясо нарезать тонкими ломтиками, выложить в сотейник, добавить все оставшиеся компоненты, влить немного горячего бульона, в котором варилась свинина, потушить на сильном огне до полного испарения жидкости.

Свинина, жаренная с овощами и лапшой

Компоненты
Свинина постная – 300 г
Ростки фасоли – 200 г
Лук репчатый – 1 головка
Шпинат – 100 г
Лапша удон – 100 г
Соевый соус – 4 столовые ложки
Уксус рисовый – 1 столовая ложка
Мирин – 2 столовые ложки
Масло кунжутное для жарки – 4 столовые ложки
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Апельсин небольшой – 1 шт.
Соль – по вкусу
Способ приготовления

Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке. Свинину нарезать маленькими кусочками. Лук почистить, нарезать маленькими кубиками, шпинат промыть, немного обсушить и порубить.

Разогреть на сковороде масло и обжарить в нем свинину вместе с луком до румяной корочки, влить соевый соус и мирин, подлить немного кипятка, положить ростки фасоли и лапшу, перемешать и потушить 3 минуты, затем положить шпинат, перемешать и потушить еще 4 минуты. Готовое блюдо сбрызнуть уксусом, посолить, перемешать, разложить по тарелкам, полить соусом со сковороды, посыпать рубленым луком, украсить кружочками апельсина и подать на стол.

Свинина, жаренная с грибами и зеленью

Компоненты
Свинина постная – 400 г
Грибы сиитаке отварные – 200 г
Лук репчатый – 1 головка
Перья чеснока – 100 г
Корень имбиря – маленький кусочек
Соевый соус – 4 столовые ложки
Сакэ – 2 столовые ложки
Сахар – 1 столовая ложка
Масло кунжутное для жарки – 4 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления Мясо нарезать небольшими кубиками. Лук и грибы нарезать маленькими кусочками, зелень и корень имбиря порубить. Разогреть на сковороде масло, обжарить в нем лук и имбирь, добавить мясо и жарить около 8 минут до румяной корочки. Затем влить на сковороду соевый соус и сакэ, посыпать мясо солью и сахаром, подлить немного кипятка, перемешать и тушить около 15 минут. К почти готовому мясу добавить грибы и чесночную зелень, перемешать, потушить 2 минуты и снять с огня.